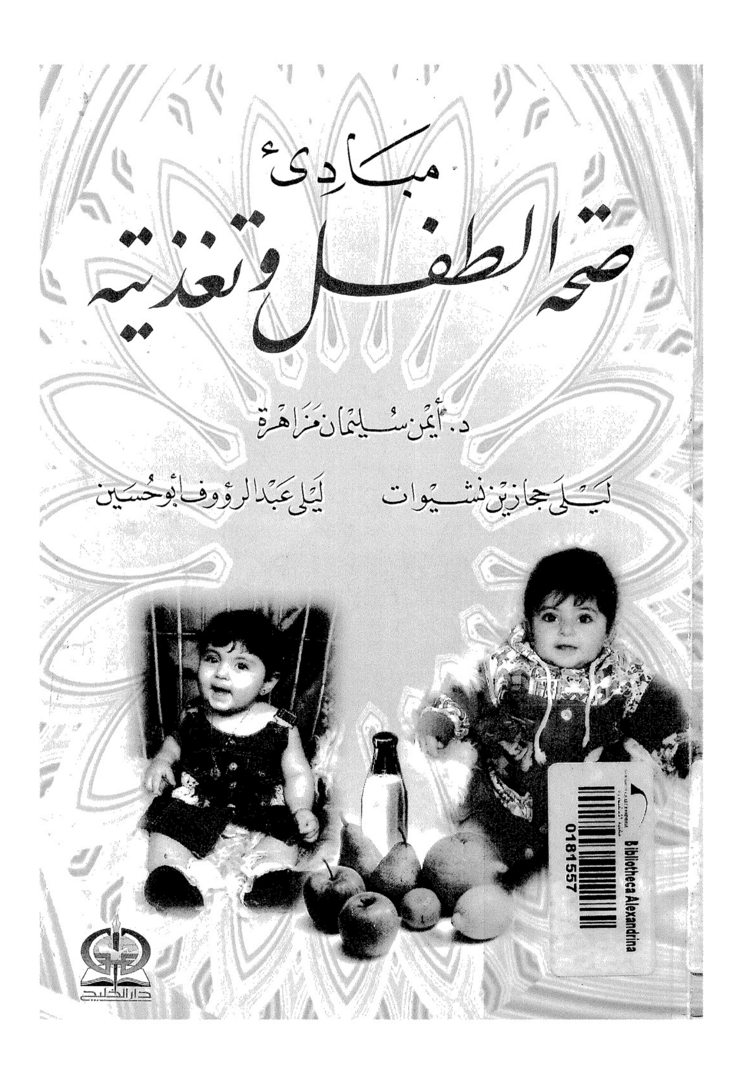

مبادئ
صحة الطفل وتغذيته
د. أيمن سليمان مزاهرة
ليلى حجازين نشيوات
ليلى عبد الرؤوف أبو حسين
دار الخليج
Bibliotheca Alexandrina
0181557



مبادئ

صحة الطفل وتغذيته



رقم الإيداع لدى دائرة المكتبة الوطنية

(٢٠٠٠/١/٤٧)

رقم التصنيف : ٦٤٩,٣

المؤلف ومن هو في حكمه : ايمن مزاهرة، ليلى نشيوات، ليلى ابو حسين .

عنوان الكتاب : مبادئ صحة الطفل وتغذيته .

الموضوع الرئيسي : ١- العلوم التطبيقية .
٢- صحة الطفل وتغذيته .

بيانات النشر : عمان : دار الخليج للنشر .

* تم إعداد بيانات الفهرسة والتصنيف الأولية من قبل دائرة المكتبة الوطنية

مبادئ صحة الطفل وتغذيته

د. أيمن سليمان مزاهرة

ليلى جازي نشيوات   ليلى عبد الرؤوف أبو حسين

جامعة البلقاء التطبيقية





الطبعة الأولى

١٤٢٠هـ - ٢٠٠٠م



عمان - شارع السلط - مجمع الفحيص التجاري - ط 1
تلفاكس 4647559 ص.ب 184034 عمان 11118 الأردن

الإهـداء

إلى جـلالة الملـك عبـدالله الثـاني بن الحسـين المعظـم

الى جلالة الملكة رانيا العبدالله ...

والى كل فرد يهتم بالطفل والطفولة ...

نهدي كتابنا هذا ...

المؤلفون

الفهرس

الموضوع	صفحة

المقدمة ١٣

الوحدة الأولى
مفهوم صحة الطفل
والعوامل التي تؤثر في صحته البدنية

* مفهوم الصحة كما حددته منظمة الصحة العالمية W.H.O ١٧
* العوامل المؤثرة في صحة الطفل ١٨
** العوامل الوراثية : الكروموسومات شذوذها وامراضها ١٩
** المناعة ٢٠
** العوامل البيئية ٢٠
*** البيئة الرحمية : (الداخلية) ٢٠
- الإلتهابات ٢١
- السكري ٢٣
- الضغط المرتفع ٢٣
- سوء التغذية ٢٤
- العدوى وأهم الأمراض المعدية ٢٥
- التدخين ٢٦
- الإشعاع وأثره على صحة الجنين ٢٧
العقاقير ٢٨
*** البيئة الخارجية ٣١
** الفحص الطبي للوالدين قبل الزواج وفحوص الأم أثناء الحمل ٣٥

الوحدة الثانية
رعاية صحة الأم والطفل
(المناعة)

* مفاهيم المناعة الطبيعية والمكتسبة واقسامها المختلفة ٣٩
* التلقيح والتطعيم ٤١
* المطاعيم ٤١
** المطاعيم التي يجب ان تأخذها الأم اثناء الحمل ٤٢
** مطاعيم الطفل ٤٣
* حملات التطعيم في الاردن وبرامج وزارة الصحة للتطعيم ٤٥

الوحدة الثالثة
الأمراض السارية الستة التي تفتك بالأطفال

* الدفتيريا او الخانوق Diphtheria ٤٩
* السعال الديكي او الشاهوق Pertussis (Whooping Cough) ٥١
* الكزاز او التيتانوس Tetanus ٥٣
* شلل الأطفال Poliomyelitis (INF. Paralysis) ٥٦
* التدرن الرئوي Tuberculosis ٥٨
* الحصبة العادية Measles ٦١

الوحدة الرابعة
امراض معدية أخرى يعاني منها الاطفال

* النكاف (أبو كعب، ابو دغيم) Mumps ومضاعفاته ٦٧
* الحصبة الالمانية ومضاعفاتها ٦٨
* جدري الماء ومضاعفاته Chickenpox ٧٠
* الكلب « السعار » ٧١

الوحدة الخامسة
اسهالات الأطفال والجفاف Dehydration

* تعريف الإسهال ٧٥
* أنواع الإسهالات ومضاعفاتها ٧٦
* علامات الجفاف المصاحب للإسهال الشديد ٧٩
* المعالجة بالاماهه الفمي Oralrehydration Therapy ٨٠
* الوقاية من الإسهالات ٨٢
* الصيغة المعيارية لاملاح الاماهة التي توصي بها منظمتا اليونسيف و W.H.O ٨٢
* محلول الأكواسال وكيفية تحضيره ٨٣

الوحدة السادسة
الإسعافات الأولية

* الأجسام الغريبة التي يبتلعها الاطفال وطرق إسعافها ٨٧
* المواد الغريبة التي يضعها الطفل داخل الأذن والأنف ٨٨
* المواد الغريبة التي تدخل عين الطفل ٨٨

* الجروح، النزيف، الرعاف، الحروق ٨٩
* الكسور، إصابات الرأس، الاختناق، التنفس الاصطناعي ٩٩
* العض، اللسع، اللدغ، التسمم ، الدوخة والإغماء ١٠٩
* الصرع، الصدمات الكهربائية، ضربة الشمس ١١٩

الوحدة السابعة
التربية الصحية للطفل

* العادات الصحية السيئة ١٢٩
** اللعب بالأنف ١٢٩
** التمخيط باليد ١٣٠
** مس العين بيد ملوثة ١٣١
* العادات الصحية الحميدة ١٣٥
** غسل الايدي ونظافتها ١٣٥
** غسل الخضار والفواكه ١٣٥
** عدم تناول الاطعمة المكشوفة من الباعة المتجولين ١٣٦
* نظافة الجسم ١٣٧
* صحة القدمين والأظافر ١٤٣
** نظافة القدمين والعناية بهما ١٤٣
** الحذاء المناسب ١٤٤
** نظافة الأظافر والعناية بها ١٤٥
** قدم الرياضي ١٤٥

الوحدة الثامنة
صحة البيئة

* نظافة بيئة الطفل (بيت، روضة) لوقايته من الامراض المعدية ١٥١
* نظافة الأطعمة والأشربة ومنع تلوثها ووصول الحشرات اليها ١٥٣
* مكافحة الحشرات والقوارض الناقلة للامراض (ذباب، بعوض، فئران) ١٥٤
* تعقيم المياه والحليب وتطهير الأدوات ١٥٨

الوحدة التاسعة
تغذية الطفل

* أنواع الغذاء ١٦٥
** الكربوهيدرات ١٦٦
** البروتين ١٦٧
** الدهون ١٦٨
** الفيتامينات ١٧٠
** الأملاح المعدنية ١٧٦
* التغذية المتوازنة والمجموعات الغذائية ١٨٣
* أمراض سوء التغذية ١٩٠
** المراسماس، الكواشيوكور، فقر الدم ١٩١
** الأسقربوط، العشى الليلي، البربري ١٩٣
** البلاجرا، نقص الرايبوفلافين ١٩٤
** الجويتر، الكساح ١٩٥
* علاقه سوء التغذية بفاتلات الشهيه ١٩٥
** أهمية الوجبة الغذائية المدرسية المتوازنة ١٩٦
* السمنة والنحافة والحمية وعلاقتها بالتغذية ١٩٧

مقدمة

تم وضع الكتاب وفق المناهج المقررة لتخصص تربية الطفل، مساق صحة الطفل وتغذيته، وقد راعينا الدقة والبساطة في التعبير، والتركيز على التطبيقات العملية، مسلطين الضوء على العوامل المؤثرة في صحة الطفل، رعاية الأم باعتبارها خطوة أولى نحو رعاية الطفل، والمناعة وأنواعها، والمطاعيم التي تعطى للأم أثناء الحمل، وطفل ما قبل المدرسة، والأمراض التي تصيب الاطفال، وطرق انتقال الامراض والوقاية منها ومكافحتها، واسهالات الاطفال وما تؤدي اليه من جفاف، وكيفية اعداد محاليل الإماهه لمعالجة ذلك، وخدمات رعاية الأمومة والطفولة من حيث الفحوصات والعلاج والتطعيم، والاسعافات الأولية الخاصة بحوادث الأطفال، والعادات الصحية السيئة والحميدة لدى الاطفال واساليب تخليصهم من العادات الضارة واكسابهم العادات الحميدة، ومخاطر سوء صحة بيئة الطفل، وانواع الغذاء وما يسببه النقص فيها من سوء تغذية، وامراض سوء التغذية الناجمة عن نقص الفيتامينات والاملاح المعدنية، والمجموعات الغذائية، ودور الغذاء وعلاقته بتوليد الطاقة وصيانة الجسم وترميمه .

واننا إذ نضع هذا الجهد المتواضع وكلنا أمل ان يكون عوناً لطلابنا الاعزاء ولكافة المهتمين بصحة الطفل وتغذيته وإغناءً لمكتبتنا العربية . والله الموفق .

المؤلفون

الوحدة الأولى

مفهوم صحة الطفل
والعوامل التي تؤثر في صحته البدنية

* مفهوم الصحة كما حددته منظمة الصحة العالمية W.H.O
* العوامل المؤثرة في صحة الطفل

** العوامل الوراثية : الكروموسومات شذوذها وامراضها

** المناعة

** العوامل البيئية

*** البيئة الرحمية : (الداخلية)

- الإلتهابات
- السكري
- الضغط المرتفع
- العدوى وأهم الأمراض المعدية
- سوء التغذية
- الإشعاع وأثره على صحة الجنين
- التدخين
- العقاقير

*** البيئة الخارجية

- التغذية
- النظافة

** الفحص الطبي للوالدين قبل الزواج وفحوص الأم أثناء الحمل

الوحدة الأولى
مفهوم صحة الطفل
والعوامل التي تؤثر في صحته البدنية

١ - مفهوم الصحة كما حددته منظمة الصحة العالمية W.H.O

لقد تقرر تأسيس منظمة الصحة العالمية في منتصف الأربعينات من هذا القرن وذلك لتفعيل العمل الصحي، بسبب ما حصل في ذلك الوقت من تطورات علمية وتقنية هامة في مجالات الطب والمجال الصحي، وبسبب زيادة أعداد المجتمع والحكومات بعد الحرب العالمية الثانية، وذلك من أجل إعادة بناء السلام في العالم من خلال المعرفة .

قامت منظمة الصحة العالمية بتعريف الصحة بأنها «حالة التكامل الجسماني والعقلي والاجتماعي للفرد، وليس فقط الخلو من الأمراض او العجز» .

والصحة هي حق لجميع البشر دون النظر الى العرق او الدين او المعتقدات السياسية او الحالة الاجتماعية والاقتصادية .

وقد تأسست منظمة الصحة العالمية عام ١٩٤٨ كمنظمة متخصصة World Health Organisation (W.H.O) حيث تؤمّن هذه المنظمة الخدمات الإحصائية وتقاوم الامراض الشائعة (الوبائية) Epidemic وتطوّر المقاييس وتحث على المحافظة على الصحة وأمور أخرى .

ومن البرامج التي تساعد عليها منظمة الصحة العالمية ما يلي :

١- تقوية الخدمات الصحية للأفراد .

٢- تدريب العاملين في الصحة وتطوير برامجها .

٣- التخلص من الامراض الرئيسية مثل الملاريا Malaria والجدري Smallpox والتدرن (الدرن Tuberculosis) والأمراض التناسلية Venereal Disease والأمراض الطفيلية Parasitic والفيروسية Viruses Diseases وخاصة تلك الأمراض التي يمكن السيطرة عليها بيئياً .

٤- حماية صحة الأم والطفل .

٥- تعزيز الصحة العامة ومنع تفشي الأمراض من خلال المحافظة على مصادر المياه .

٦- الحث على المحافظة على الصحة العقلية والذهنية والفكرية Mental Health .

٧- تحسين التغذية الادارية والتقنية الصحية .

٨- البرامج الادارية والتقنية الصحية .

وتهتم منظمة الصحة العالمية بالتثقيف الصحي Health Education للعامة وللفئات الخاصة مثل الطفل والأم ... الخ .

فقد شكلت منظمات تهتم بالطفل خاصة اوقات الحروب، ولتأمين التلقيح Vaccine، والسيطرة على الأمراض المعدية مثل منظمة اليونيسف UNICEF .

The United Nations Children Fund

٣- العوامل المؤثرة في صحة الطفل

إن علاقة الأم بطفلها علاقة حميمة خاصة لا مثيل لها في الوجود، فهي علاقة وطيدة إلى درجة لا توصف. وهي تبدأ قبل الولادة بفترة طويلة، وتظل تنمو حتى تغدو علاقة خاصة جداً لا يملك أحد عليها أية سلطة او قدرة تسعى الى فصمها او التقليل منها .

إن عطاء الأم لطفلها غير محدود، فالرحم الذي هو حاضنة الطفل وقرار مكين لا يمكن اعتباره مجرد مأوى للمخلوق الضعيف. إنه بيت كريم معه، حنون عليه، يمده بكل حاجاته الغذائية، وبالدفء المطلوب والحماية التامة وهو يظل يهبه كل شيء الى أن يكتمل نموه.ونمو الجنين وهو في بطن أمه عظيم هائل، يتم بتسارع لن يتكرر للطفل في أية مرحلة أخرى من مراحل حياته. فالجنين يبدأ صغيراً لا يرى بالعين المجردة لكنه يأخذ في النمو السريع حتى يصل عند الولادة بعد تسعة أشهرمن الحمل الى 3.5 كيلو غرام في المتوسط من حيث الوزن، وخمسين سنتمتراً من حيث الطول .

وفترة الحمل طويلة وشاقة بالنسبة للأم، لا لانتفاخ بطنها وثقل حركتها اثناء تلك الفترة فحسب، بل لأن افرازات الهرمونات في جسمها تؤثر على مزاجها، فتجعلها اكثر انفعالاً وتوتراً وشعوراً بالقلق .والتاثيرات الداخلية والخارجية تؤثر في صحة الأم والطفل على السواء .

أ- العوامل الوراثية :

علم الوراثة : التشابه بين الآباء والأبناء واضحة، حيث يمتد الى الكثير من الخصائص التركيبية او الوظيفية التي يشترك فيها افراد السلالة الواحدة، وقد يكون التشابه في صفات فردية مثل لون الجلد او الشعر او العين، وتظهر الصفات الوراثية في الكائنات الحية في أي طور من اطوار حياتها، وليست الصفات الخارجية كالحجم والشكل هي أهم الاختلافات الوراثية، بل هناك كثير من الفروق النوعية في البروتينات، والكربوهيدرات، والمناعة، والتعرض للإصابة بأمراض خاصة او القدرة على تميز الالوان المختلفة وما تليها من فروق .

الكروموسومات Chromosomes

جميع الخلايا في الجنين مستمدة من خلية واحدة هي البويضة المخصبة. وما يجعل هذه الخلايا مختلفة بعضها عن بعض هو أساساً بروتينات معينة ضرورية لوظائف متخصصة . وتركيب هذه البروتينات محمول بالشفرة في تتابع من النيوكليوتيدات في DNA كروموسومات الخلايا. إذا أصبحت خلايا ذات جينات متماثلة، مختلفة بعضها عن بعض فإن جينات معينة فقط في خلايا معينة تُنشَّط. وهذا يؤدي الى تخليق بروتينات معينة في طرز معينة من الخلايا .

تتركب كروموسومات الخلايا من جسيمات تدعى بالنيوكليوسومات. وتشير الدراسات أنّ النيوكليوسومات ذات قطر يبلغ 100-70 انجستروم (وحدة قياسية تساوي 1/10000 من الميكرون، والميكرون 1/10000 من المليمتر). وأنها تتكون عادة من أربعة بروتينات هستونيه (الهستونات طراز رئيسي من البروتينات الكروموسومية) وحوالي ١٤٠ زوجاً من القواعد النيتروجينية لحمض DNA. والنيوكلو سومات شبيهة بالحبات في العقد. وبين الحبات يتركب «الخيط» من حوالي 60-30 زوجاً من القواعد لحمض DNA ولو مُدَّ DNA الموجود في الكروموسوم النموذجي للإنسان لبلغ طوله 3 سنتمترات بيد ان واقع الأمر أن طول هذا الكروموسوم يبلغ حوالي 5 ميكرومترات فقط (0.0005 من السنتمتر) .

الكروموسومات شذوذها وأمراضها

١- شذوذ في الكروموسومات الصبغيات .

أ- شذوذ (زيادة أو نقص) في عدد الكروموسومات مثل زيادة عدد الكروموسومات من ٤٦ العدد الطبيعي الى ٤٧ كما هو الحال في الطفل المنغولي.

ب- نقص عدد الكروموسومات مثل الحالات التي تكون بها النساء غير قادرات على تخليق الكروموسومات في المبايض فيحدث ٤٥ كروموسوم حيث يتسبب في تأخر ظهور الصفات الأنثوية .

٢- شذوذ في الكروموسومات يؤدي الى نقص العوامل المورثه مثل حدوث نقص في كروموسوم زوج (٥) يسبب ولادة طفل صغير الحجم للدماغ .

٣- ظهور طفره في أحد الجينات .

تسبب امراض وراثية تنتقل بواسطة الكروموسومات، او امراض تورث بصفه متنحية، امراض تنقل بواسطة الكروموسومات الجنسية .

ب- المناعة :

هي حالة فسيولوجية حيوية تحدث عن طريق الخلايا الليمفاوية وتضفي على الجسم المقدرة على التمييز والمقاومة ضد جزيء محدد يعرف بالمستضد (الانتجين) (Antigen) .

وستيم بحث هذا الموضوع في الوحدة الثانية .

جـ- العوامل البيئية :

جـ-أ- البيئة الرحمية (الداخلية) :

بيئة الانسان الاولى هي رحم الأم غير المعزولة عن البيئة الخارجية فالجنين يتأثر ببيئة أمه الخارجية .

تبدأ عملية الحمل من وقت التصاق البويضة بجدار الرحم، وتنمو خلايا خاصة عن الجنين فتتكون أربعة اغشية جنينية. وهذه الأغشية توفر للجنين التغذية والحماية والدعامه. لذلك يجب العناية بصحة الطفل المقبل قبل ولادة الجنين وتطوره وحاجات

بناء جسمه داخل الرحم تعتمد على الوضع الصحي العام للأم الى درجة كبيرة. ومن المشاكل الصعبة التي تواجه الأم: الالتهابات، والسكر، والضغط، وسوء التغذية، والعدوى، والتدخين، والمخدرات، والخمر، والإشعاع، والعقاقير ... الخ وسنتحدث عن كل مشكلة على حده لمعرفة تأثيرها على الطفل .

الالتهابات

من الالتهابات التي قد تصيب الأم الحامل التهابات الجهاز البولي والمثانة وحوض الكلية، والتهابات الفطريات .

التهاب الجهاز البولي

عبارة عن اصطلاح يشمل انواع الالتهابات التي تحدث في المثانة وكذلك في حوض الكلية وأيضاً في انسجتها وهذا النوع هو اكثر الأنواع شيوعاً في اثناء الحمل .

توجد البكتيريا، لسبب غير معروف تماماً في إدرار ٢٠٪ من النساء. وهذا من الثابت ان هنالك قابلية عند هذه المجموعة للإصابة بالإلتهابات البولية في اثناء حملهن، ولهذا السبب تؤخذ عينة من الإدرار عند بداية الحمل لاكتشاف هذه الفئة. من المحتمل ان يكون السبب لهرمون البروجسترون دوراً في تعريض الأم الحامل لهذا النوع من الالتهاب إذ أنه يعمل على ترهل الجهاز البولي مما يساعد على عدم استمرارية جريان البول بسهولة وبالتالي يساعد على تراكم وتجميع البعض منها في اماكن مختلفة من الجهاز، مما يعطي المجال لتجمع وتكاثر البكتيريا المسببة للإلتهابات .

لا تؤثر التهابات المجاري البولية على الحمل نفسه أو على الجنين، إلا في حالات نادرة مثل التهاب حوض الكلية الحاد المصحوب بالارتفاع في درجة الحرارة، الذي قد يقود الى ولادة مبكرة .

التهاب المثانة Cystitis

قد تظهر اعراض هذه الحالة Cystitis بشكل تدريجي او فجائي، وعلى رأس هذه الأعراض الرغبة في تكرار الإدرار المصحوب بألم او حرقة عند التبول .

التهاب حوض الكلية Pyelonepiiritis

يصاحبه عادة ألم شديد في المنطقة الوسطى والجانبية من الظهر، وارتفاع حاد في درجة الحرارة مع نوبات من القشعريرة والشعور بالإعياء. فعلى الحامل ان تبلغ طبيبها بأسرع وقت ممكن .

الإفرازات المهبلية Vaginal Discharge

افرازات مهبلية مخاطية، كثيراً ما تكون احدى ظواهر الحمل المبكر، ويسبب ارتفاع الهرمون الحاصل في الحمل تحقناً في الجهاز التناسلي في الحوض، الذي يؤدي بدوره الى ازدياد في الافرازات المهبلية، ومن هذا المنطلق يعتبر الإفراز المهبلي اللزج وعديم اللون من احدى علامات الحمل المبكر، وكلما تقدم الحمل ازدادت هذه الافرازات، إلا أنها لن تعطي أي رائحة كريهة أو تسبب أي حكه، ويسمى هذا النوع من الافرازات «بالإفرازات البيضاء» Leucorrhea وهذا اصطلاح مقصور على إفرازات المهبل المعروف منشؤها والتي لا تسبب اي أعراض سلبية للحامل .

التهاب الفطريات Monilial Infection

تُعزى كثرة التهاب الفطريات عند الحوامل الى ارتفاع مادة السكر في الخلايا خلال الحمل التي تعطيه مجالاً للتكاثر. وهنالك عوامل اخرى مثل تناول المضادات الحيوية وحبوب المانع، ومن المخاطر التي يسببها التهاب الفطريات على الطفل، هي إنتقالها الى الوليد خلال عملية الولادة مما يؤدي الى ظهور فطريات في فمه .

التهاب الترايكوموناس Trichomonas Infection

تسبب إصابة المهبل بالتهاب الترايكوموناس إفرازات دفاقه ذات لون أبيض او اصفر او اخضر مصحوبة بحكة وألم شديدين . كما تسبب احياناً الرغبة الكثيرة في الإدرار المصحوب بالالام. وتعالج الأم الحامل باستخدام حبوب متردنيدازدل -Metro nidazole التي تعطى عادة لمدة سبعة أيام. أما الأعراض فتختفي خلال ثلاثة أيام من تناولها .

السكري Diabetes Mellitus

من المستبعد جداً ان تحمل مريضة السكري دون السيطرة عليه بالعلاج أما إذا حملت دون علاجه، فسوف تكون حياتها وحياة جنينها عرضة للخطر.

يتم الكشف عن مرض السكري بإجراء فحص البول بحثاً عن السكري بشكل روتيني عند زيارة الحامل للعيادة. فالمشكلة الحقيقية التي تواجه الحامل هي المقدرة على السيطرة الدقيقة على حالة السكري في اثناء الحمل .

ويتم علاج الأم الحامل بتعاطيها مادة الأنسولين وذلك باستعمال عيار دقيق لكمية الغذاء وكمية الدواء؛ وذلك لأن عدم علاج السكري بدقة قد يؤدي الى الاجهاض او التسمم الحملي او الاستسقاء الامينوسي او قد يهدد بولادة مبكرة وقد يسبب عند الجنين تشوهات خلقية او يعرضه الى الموت في داخل الرحم .

يلاحظ عند الكثير من الحوامل وجود مادة السكر في ادرارهن في حالة الحمل الطبيعي، أما السبب في ذلك؛ فهو أن الكلية تسمح في الحمل بمرور السكر من خلالها رغم كون نسبته منخفضة جداً، وللتاكد والإطمئنان على صحة الأم والطفل يجب اجراء بعض الفحوصات الدموية للتاكد من وجود او عدم وجود السكر في الدم .

الضغط المرتفع Hypertension

يعبر عن الضغط دائماً برقمين مثلاً 80/120mm Hg والذي يقاس با لمليمترات من الزئبق، ويطلق على الرقم العالي وهو 120mm Hg ضغط الدم الانقباضي Systolic blood pressure وهو الضغط الموجود داخل العروق الدموية نتيجة ضخ القلب للدم في قمة تقلصه، ويختلف تبعاً للنشاط الجسدي والإنهاك، وكذلك للإنفعالات النفسية والعاطفية. أما الرقم السفلي وهو 80mm Hg فيعبر عنه الضغط الإنبساطي Diastolic blood pressure، وهو الحد الأدنى الذي يصل اليه الضغط في فترة ما بين ضربات القلب . ويمكن الكشف عن ضغط الدم إما بواسطة Electrocardiogram أو من صوت ضربات Heart Sounds .

على أي امرأة تعاني من ارتفاع في الضغط، أي ان الضغط الانبساطي لديها ٩٠ فما أكثر، ان تستشير الطبيب قبل الشروع بالحمل مما يؤثر على نقصان الدم الوافد الى

الرحم وبالتالي الى المشيمة والجنين.؟ أما النتيجة الواضحة لذلك فتكون على حساب الجنين، إذ أنه يظهر الى الوجود بوزن قليل، مما يعرضه الى الخطر كما انه قد يموت في رحم امه نتيجة لذلك .

سوء التغذية

يُعرف سوء التغذية بأنه قصور الغذاء في واحد او اكثر من العناصر الغذائية، إلا أنه يحتوي على قدر كاف من الطاقة لسد احتياجات الفرد منها .

او يمكن تعريف سوء التغذية بأنه الحالة المرضية الناجمة عن نقص او زيادة نسبيه او مطلقة في واحد او اكثر من العناصر الغذائية .

يساعد الحصول على الغذاء الصحيح والمناسب في اثناء الحمل على تأمين الصحة الجيدة للجنين. فالزيادة في الوزن تتراوح بين (١١-١٣) كيلوغرام طيلة مدة الحمل . فيحتاج جسم الإنسان وخاصة الجنين في رحم أمه الى عدة اصناف من الاغذية والمعادن لنموه ونضجه، يوجد معظمها في الغذاء العادي الذي يجب ان يحتوي على :

١- كمية كافية من البروتينات

٢- كمية كافية من الخضار والفواكه الطازجة .

٣- كمية معتدلة من النشويات .

٤- كمية معتدلة من الدهنيات .

٥- كمية كافية من السوائل .

فقر الدم Anemia

تقل نسبة الهيموجلوبين (خضاب الدم) عند معظم الامهات الحوامل ولكن فقر الدم هذا أمر ظاهري لا حقيقي إذ أن الزيادة المطلقة في كمية بلازما الدم (مصل الدم) هي اضعاف الزيادة في كمية الهيموجلوبين .وتكون النتيجة ان نسبة الهيموجلوبين من الدم وهي ظاهرة وظيفية تكيفيه تعود بالمنفعة على الجنين والأم .

أما فقر الدم الحقيقي الناتج عن نقص في مادة الحديد فقد يكون مسبباً عن افتقار طعام الحامل لهذه المادة او عن افتقار السائل المعدي لحامض الهيدروكلوريك الذي يجعل امتصاص الحديد ممكناً او عن مشاركة الجنين أمه لكمية الحديد التي في دمها .

عدوى

يمكن تعريف العدوى بأنها دخول الجراثيم المرضية او انتقالها الى جسم الإنسان أو الحيوان ثم تطورها او تكاثرها فيه، وعلى أثر ذلك يكون هناك رد فعل للجسم إما أن يكون واضحاً او غير واضح .

ومن أهم الأمراض المعدية الخطيرة التي قد تتعرض لها الأم الحامل :

- الحصبة الألمانية .
- الكزاز .

الحصبة الألمانية

سبب الحصبة الألمانية فيروس، يصيب الحامل ويعدي الجنين من خلال المشيمة ويؤثر على نموه ويؤذيه، خاصة اذا كان الحمل في الاسابيع الاثني عشر الأولى. ومن اضراره تشوهات خُلقية في اعضاء الجنين مثل تشوه القلب وفقدان السمع وكثافة قرنية العين. أما اذا حصلت العدوى بعد الاسبوع الثاني عشر من الحمل، فيكون تاثير الحصبة الالمانية على الجنين ضئيلاً. ولوقاية الحامل من هذا المرض ومضاعفاته يكون بالابتعاد عن الانسان المصاب به ولكن هذا امر من الصعب التنبؤ به، لأن تشخيص الحصبة الألمانية قبل ظهور الطفح الجلدي ليس بالعمل السهل .

الكــزاز

الكزاز هو مرض قاتل يبدأ بتقلصات تشنجية مميزه تظهر في العضلات الماضغة (التكزز). ولهذا لا يستطيع المريض ان يفتح فمه وان يمضغ او يتكلم . ثم تتبعها تقلصات تشنجية في عضلات الوجه، تمتد بعد ذلك الى عضلات الرقبة والظهر والبطن والاطراف ويمكن ان يؤدي الى تقلصات توترية في عضلات التنفس مما يؤدي الى شللها، فيظهر ضيق التنفس وازرقاق الجلد وقد يؤدي الى موت المريض مختنقاً .

يتسبب هذا المرض عن ميكروب لا هوائي متحرك بشكل ابواغ في الظروف التي لا تناسبه ويسمى بالكلوستريديوم. وينتج هذا الكلوستريديوم ذيفاناً تتمتع بتاثير سام على الخلايا العصبية والقدرة على تحليل الكريات الحمراء.

وميكروب الكزاز يصل الى التربة مع براز الحيوانات والانسان وفيها تتراكم مع ابواغها بكميات كبيرة نسبياً. تنتقل العدوى الى الانسان عند تلوث الخدوش والجروح بالتربة وبراز الحيوانات. ويجد العامل المسبب وسطاً مناسباً في انسجة الجسم للتكاثر حيث لا يوجد هواء هناك. كما تقع الاصابات بالعدوى عند الولادة بالمنزل وعند الإصابة بحروق، ومع عضات الحيوانات .

التدخين

التبغ : عبارة عن نبات من نوع الأعشاب الحولية ويعود في الاصل الى اواسط القارة الامريكية وينتمي الى العائلة النباتية المسماه (Solanacceae) وانواعه عديده تقدر بأربعين نوعاً. واوراقه تحتوي على النودنيكوتين ومواد سليلوزية ومركبات طيارة.

وتعتبر مادة النيكوتين احدى اقوى السموم النباتية المعروفة وهي تمتص بسرعة خلال المعدة والجلد لتدخل الدم وانسجة الجسم المختلفة . لذلك يعتبر تأثير التدخين على الحامل وجنينها ازدواجي الضرر، حيث ان ضرره لا يقف عند حد المرأة الحامل بل يتعداه الى حملها .

تاثير مادة النيكوتين على المراة الحامل والجنين

١- أظهرت الدراسات ان نسبة الاجهاض والولادات المبكرة عند الحوامل المدخنات اكثر بكثير مما هو عليه عند غير المدخنات وذلك يرجع الى ولوج مادة النيكوتين في دم المرأة الحامل عند التدخين ومن ثم يصل عبر المشيمة الى دم الجنين.

٢- يسبب تقلص عضلة الرحم .

٣- حالات التشنج الخطيرة على حياة الأم والجنين هي اكثر مما يحصل عند المرأة غير المدخنة .

٤- الأطفال المولودون لأم مدخنة يقل وزنهم وطولهم عن المعدل الطبيعي .

الإشعاع و أثره على صحة الجنين

هناك ثلاث مراحل تكوينية يمر بها الانسان قبل ولادته، هي :

أ- مرحلة اخصاب البويضة .

ب - مرحلة العلقة : عبارة عن كتلة من الخلايا .

جـ- مرحلة المضغة : هي اشد المراحل في تطور الجنين .

وهذه المرحلة يكون فيها الجنين اكثر عرضة للتأثر بالعوامل البيئية الخارجية. ففي الايام التي يتطور فيها عضو ما، يكون لكل مؤثر من البيئة الخارجية يصل الى هذا العضو اثره الخطير في حسن تطور الجنين وتشكله حيث يختلف التأثير باختلاف فترة تطور الجنين وطبيعة التغيرات النمائية التي تحدث له . فالخلايا غير الناضجة وغير المتميزة، وهي خلايا سريعة الانقسام تكون حساسة جداً للإشعاع. والأضرار التي تلحق بالجنين ترتبط بالجرعة الشعاعية وبمرحلة الحمل. والاسابيع الاولى من الحمل ربما كانت هي الاسابيع الاكثر حساسية للاشعاع. فقد تحدث تغيرات وظيفية من جراء الاشعاع خصوصاً تلك التي تشمل الجهاز العصبي المركزي واحتمال حدوث طفرات وراثية في الخلايا التناسلية غير الناضجة للجنين (الخصية والمبيض) .

فكيفية تأثير الأشعة على الجنين يكون على قدرة الخلية على الإنقسام واحياناً قد يؤدي الى هلاك الخلايا .

فتعمل الاشعة على اصابة المادة الحية في الكروموسومات المتواجدة في نواة الخلية. وهذا يؤثر في مستقبل تكوين الخلية ان لم تقتلها .

فعلى الأم التأكد من احتمال الحمل قبل أخذ الصور الشعاعية وواجب الطبيب ان يسأل عن غياب الطمث وآخر موعد للدورة الشهرية وفي حالة غياب الطمث تجري تحاليل مخبرية لإثبات الحمل أو عدمه .

أما إذا كان هناك ضرورة لأخذ صور شعاعية للحامل عندئذ يكون من الواجب حماية منطقة البطن والحوض بدرع واق من الرصاص لتفادي نفاذ هذه الأشعة الى خلايا الجنين .

عقاقير

الدواء (عقار) : هو كل مادة او مجموعة مواد تستعمل في تشخيص او شفاء او تخفيف او منع المرض في الانسان او الحيوان، او تؤثر على بنية جسم الانسان او الحيوان او اي من وظائفه .

يطلق اسم العقار على المادة الخام المستعملة في تحضير الادوية سواء أكانت من اصل نباتي او حيواني او معدني او تخليقي .

تمر كل المواد اللازمة لنمو الجنين وبقائه بشكل مركبات كيميائية بسيطة من خلال المشيمة لكي تصنعها هي على شكل زلاليات معقدة التركيب بالاضافة الى مواد اخرى. تعود كل المواد المطروحة من الجنين الى الأم بالمثل عن طريق المشيمة وبشكل مركبات كيميائية مبسطة. تنتقل معظم الادوية المعطاه الى الحامل والتي تتكون في العادة من مركبات بسيطة، الى جنينها، لتجلب له معها إما المنفعة او الضرر احياناً. ومن المعروف ان بعض الأدوية تلحق الأذى بالجنين في فترة محدوده من الحمل .

فصائل الأدوية

القلويات :

تؤخذ القلويات Alkalis في الحمل لتخفيف عسر الهضم ومعالجة (الشعطة) التي تحصل في الصدر . لا تلحق القلويات اي أذى بالجنين، في اي مرحلة من مراحل الحمل، اذا أخذت بالعيار الصحيح .

المسكنات

ومثل حبوب الاسبرين Aspirin ،و الكودئين Codeine، وكذلك البراسيتامول Paracetamol والتي تؤخذ لتخفيف الآلام البسيطة مثل الصداع، لا تلحق المسكنات ضرراً على الجنين اذا اخذت بالعيار الصحيح بإشراف طبي مستمر .

الملينات Laxatives

يفضل عدم استعمال الملينات، إلا أنّ الكثير من الحوامل تعاني من مشكلة الامساك بحيث لابد من اللجوء اليها بين حين وآخر. فعلى الأم الحامل الاعتناء بانواع الأغذية التي

تحتوي على الألياف بالإضافة الى أخذ كمية كافية من الماء لمجابهة الإمساك وعدم استعمال الملينات إلا بوصفة طبية .

المضادات الحيوية Antibiotic

إن لبعض المضادات الحيوية رد فعل عكسي على الجنين، فاستعمال علاج التتراسيكلين Tetracycline ، إذا استعمل في نهاية الحمل يؤدي الى اكتساء الأسنان والعظام باللون الأصفر نتيجة تخزين هذا الدواء والتحامه بمركبات الاسنان والعظام، أما مادة الستربتومايتسين Streptomycin فقد تحدث ضرراً للأعصاب المغذية للأذن حتى عند الكبار، مسببة الصمم او عدم مقدرة الجسم على التوازن. (مع أنه لم يثبت علمياً ان هذه المادة تسبب اي أذى لسمع او توازن الجنين، إلا انه لا ينصح به بتاتاً في فترة الحمل) .

المهدئات Tranquillizers

يوجد الكثير من المهدئات الموجودة في الاسواق بحيث بات من المستحيل تحديد ما يمكن استعماله في اثناء الحمل بإطمئنان .

- **مضادات الهستامين :** تستعمل هذه المجموعة بشكل رئيسي لعلاج التقيؤ من بداية الحمل، لا مانع من استعمالها شريطة ان تؤخذ بالعيار الصحيح.
- **المسكنات :** ويشمل هذه الحبوب المنومة ومنها المخدر البسيط (باربتيوريت) Barbiturates ومشتقات «كلورهايدريت Chlorhydrate . يمكن تناولها في اثناء الحمل اذا نصح الطبيب بذلك . ويفضل الابتعاد عن المخدرات او المنومات القويه .
- **عقاقير مضاده للكآبة :** يفضل عدم تعاطي هذه الأدوية في اثناء الحمل إلا بتصريح خاص من الطبيب. اما مادة Mono-amine Oxidase Inhibitor فيجب الابتعاد عنها كلياً خلال الحمل ولايجوز تعاطيها إلا بوصفة خاصة من الطبيب .

أدوية مميزة

يقصد بها تلك المجموعة من الادوية التي تتعاطاها بعض النساء باستمرار على فترات متقطعه بغية علاج حالة مرضية معينه، تختلف من مرض في المفاصل الى حالة في الكلى او الاصابة بالصرع، فعلى الأم مناقشة الأمر مع الطبيب قبل الشروع في الحمل وفي حالة حصول الحمل عليها اخبار الطبيب لمعرفة مدى تأثير الأدوية التي تتناولها على الجنين .

علاجات الغدة الدرقية

تؤدي هذه الأدوية الى تضخم في الغدة الدرقية عند الجنين، اذا استعملتها الحامل في الاشهر الثلاثة الأخيرة من الحمل ولذا فإنه يحبذ عدم استعمالها طيلة مدة الحمل، إلا أنه يمكن استعمالها في فترة الحمل الأولى .

أدوية السرطان

تستعمل Cytotoxic Drugs في علاج كل انواع السرطانات والامراض الخبيثة التي تصيب الغدد الليمفاوية. ومن الثابت علمياً أنها تلحق أذى كبيراً بالجنين نظراً للضرر الكبير التي تحدثه في خلاياه النامية، ومن هذا المنطلق يحظر استعمالها مطلقاً في اي مرحلة من مراحل الحمل .

أدوية السكري

ان ارتفاع نسبة السكر او أخذ كمية كبيرة من مادة الأنسولين يلحق ضرراً بالجنين والأم. فإهمال السيطرة على نسبة السكر في الدم يؤدي الى حصول تشوهات خلقية في الأجنة. والمحافظة على نسبة السكر في الدم يؤدي الى انجاب طفل سليم بالاضافة الى ذلك لن تعاني الأم الحامل من المشاكل الأخرى التي تصيب مريضة السكري غير الخاضعة لعلاج دقيق .

الكحول

لا يتوفر اي برهان على ان تعاطي الكحوليات Alcohol بشكل معتدل يسبب اي ضرر للأم او جنينها في اثناء الحمل. على كل حال تفقد معظم الحوامل الرغبة في تناول الكحول منذ بدء الحمل، فعلى الأم الحامل الابتعاد عن الكحول خلال فترة الحمل لحماية طفلها .

جـ- ب- البيئة الخارجية

التغذية، والنظافة .

التغذية

مجموع العمليات التي بواسطتها يحصل جسم الإنسان او الحيوان على المواد اللازمة لنموه وحفظ حياته وتجديد انسجته وتوليد الطاقة اللازمة لذلك .

العناصر الغذائية

مجموع المواد الكيماوية الموجودة في الاغذية المختلفة والتي يحتاج اليها الجسم .

فوائد الغذاء

ان للغذاء عدة فوائد، يمكن تلخيصها فيما يلي :

١- بناء خلايا الجسم وتجديدها .

٢-تزويد الجسم بالطاقة .

٣- تنظيم عمل الخلايا وحفظها بحالة جيدة .

٤- المحافظة على توازن الوسائل بالجسم .

٥- مساعدة الاجهزة المختلفة في الجسم على القيام بوظائفها .

٦- المحافظة على درجة حرارة الجسم ثابتة .

مكونات الغذاء

يتكون الغذاء من عدة عناصر طبيعية لتكون المواد الاساسية التالية :

١- مواد بروتينية . ٢- مواد دهنية . ٣- مواد كربوهيدراتية .

٤- املاح معدنية . ٥- فيتامينات . ٦- ماء .

تغذية الأم الحامل اثناء الحمل

ان لتغذية الأم اثناء الحمل اثراً كبيراً على حالة الطفل والأم عند الولادة. فقد اثبتت الدراسات ان سوء التغذية اثناء الحمل يؤدي الى بعض حالات التسمم والى ولاده الطفل غير تام النمو (الخديج) Premature.

إن الحمل يزيد من العبء الملقى على عاتق الأم حيث يزيد وزن الأم اثناء الحمل ما بين ٩-١٢ كيلوغرام، وتكون الزيادة الملحوظة في النصف الثاني من الحمل. ان الزيادة في وزن الأم تختلف باختلاف اشهر الحمل فالزيادة الاجمالية تبلغ حوالي ٠,٧ كغم في الثلاثة اشهر الأولى وتعود الى الزيادة في مكونات جسم الأم اما في الاشهر الثلاثة الثانية والثلاثة الأخيرة فتبلغ الزيادة حوالي ٠,٥ كغم في الاسبوع اما الزيادة في وزن الأم الى زيادة نمو الجنين، فينتج عن تضخم الاعضاء التناسلية للأم، وخزن الدهون وزيادة الحجم الكلي للدم عند الأم وزيادة نسبة السوائل. والجدول التالي يبين تفاصيل هذه الزيادة :

الزيادة التي تعود الى الجنين		الزيادة التي تعود الى الأم	
الجنين	٣,٢ – ٣,٤كغم .	الزيادة في حجم الرحم	٠,٩ – ١كغم .
المشيمة	٠,٥ –٠,٦ كغم .	الزيادة في حجم الثدي	٠,٤ – ٠,٥ .كغم .
السائل الامينوسي	٠,٩ – ١كغم .	الزيادة في حجم الدم	١,٣ – ١,٥كغم .
المجموع الجزئي	٤,٦ – ٥كغم .	الزيادة في السوائل الخارجية	١,١ – ١,٥كغم .
		المجموع الجزئي	٣,٧ – ٤,٥كغم .
المجموع الكلي		٩,٥كغم تقريباً .	

جدول رقم (١) : يوضح الزيادة في الوزن خلال فترة الحمل بالنسبة للأم

هذا بالإضافة الى ٢,٧كغم والتي تعود الى ترسب الدهون، والتي ستستعمل لتزويد الجسم بالسعرات الحرارية اثناء عملية الرضاعة، وبهذا تكون الزيادة الاجمالية ١٢كغم تقريباً. ويلاحظ انه اذا كانت الزيادة في وزن الجسم اقل من نصف هذه الزيادة فيكون ذلك راجعاً الى سوء التغذية او الى زيادة النشاط اما اذا كانت الزيادة اكثر من المعتاد بما يوازي ٥٠٪ فإن هذا يرجع الى زيادة ترسب الدهن في الجسم او تراكم الماء (الاستسقاء) او كليهما، والسمنة اثناء الحمل قد تؤدي الى حالات شديدة مثل تسمم الحمل .

الاحتياجات الغذائية للحامل

لا تزداد حاجة الأم للمواد الغذائية في النصف الأول من الحمل ولكن تكون الزيادة ملحوظة في النصف الثاني من الحمل بسبب زيادة معدل التمثيل الغذائي الأساسي (Basal Metabolic Rate) مما يؤدي الى زيادة تدريجيه في السعرات الحرارية والمواد الغذائية بشكل عام .

١ - السعرات الحرارية :

ان الأم تحتاج الى اضافة ما معدله ٣٠٠ سعر حراري خلال الحمل لمواجهة الطاقة اللازمة اثناء الحمل والضرورية لتكوين انسجة الجنين والمشيمة وزيادة معدل التمثيل الغذائي الاساسي والذي يزداد بنسبة ١٠٪ ،وهذا يعتمد على المجهود الجسماني الذي تقوم به الأم .

٢- البروتين :

تحتاج الأم الى زيادة ما يقارب ٣٠غم من البروتين يومياً عن الاحتياجات العادية بسبب تكوين انسجة الجنين والأنسجة الإضافية كالمشيمة. كما يجب ان تتناول الأم ما يقارب أربعة اكواب من الحليب أو منتجاته يومياً، (علماً بأن كوب الحليب يعادل كوب لبن رائب او ملعقتين كبيرتين من اللبنة. ومن الممكن ان تأخذ الأم كميات اضافية من اللحوم والبيض والاسماك والدجاج للحصول على هذه الكمية من البروتين .

٣- الكالسيوم والفوسفور :

تحتاج الأم الحامل الى اضافة ما معدله ٤٠٠ ملغم من الكالسيوم والفسفور عن المعدل اليومي بسبب استعمالها لبناء الهيكل العظمي للجنين الذي هو طور النمو واعطاء الحليب بالكميات اللازمة يساعد في تزويد الجسم بالكمية المطلوبة من هذين العنصرين كما أن فيتامين (د) له علاقة مباشرة بهذين العنصرين لأنه يؤثر على امتصاصهما واختزانهما في الجسم .

٤- الحديد :

تحتاج الأم الى زيادة ما معدله ١٨ملغم من الحديد يومياً لأن الجنين يحتاج الى تكوين دمه الخاص وكذلك يختزن الحديد في كبد الطفل حتى يستطيع الحصول عليه خلال الاشهر الاولى بسبب اقتصار غذائه على الحليب في هذه الفترة وقد تحصل الأم على الحديد الإضافي عن طريق تناول الكبد، واللحوم الحمراء، والخضراوات الخضراء،والعسل الأسود، وقد يصف الطبيب الحديد كحبوب بالاضافة الى الغذاء .

٥- اليود :

ان نقص اليود يؤدي الى تضخم الغدة الدرقية عند الأم واحياناً عند الطفل، وتحتاج الأم الحامل الى ٢٥ ميكروغرام من اليود يومياً بالاضافة الى الاحتياج اليومي الاعتيادي. ومن الممكن الحصول على اليود عن طريق ملح الطعام المدعم باليود .

٦- الفيتامينات :

تحتاج الحامل الى زيادة كمية الفيتامينات عن الاحتياجات المقررة في الحالات العادية فهي بحاجة الى زيادة نسبة فيتامين أ،ج، مركبات فيتامين ب وفيتامين د لأن الفيتامينات ضرورية في عملية التمثيل داخل الخلايا والأنسجة .

بعض المشكلات الغذائية المتعلقة بالحمل

١- زيادة حدوث الغثيان والقيء وخاصة عند تناول الدهون والسوائل. ان تناول الخبز الجاف والقرشلة يمكن ان يساعد في تخفيف هذه المشكلة. وإذا زادت كمية القيء لفترة مستمرة يجب مراجعة الطبيب .

٢- الزيادة او النقصان الكبير في الوزن، ويمكن معالجة هذه المشكلة باتباع نظام غذاء معين حسب استشارة الطبيب المعالج .

٣- امكانية حدوث الإمساك بسبب تغيرات الحمل الفسيولوجية والضغط على المستقيم مما يؤدي الى تقليل الحركة الدورية للأمعاء الغليظة، وتعالج هذه المشكلة بزيادة كمية السوائل في الوجبة والانتظام في تناول الوجبات الغذائية، والاكثار من الخضار والفواكه، وممارسة التمارين الرياضية البسيطة في الهواء الطلق وخاصة المشي .

٤- احتمال حدوث فقر الدم الناتج عن نقص الحديد بسبب تدني الحالة الاقتصادية او عدم الاهتمام بالغذاء. ان مخزون الطفل من الحديد يعتمد على الأم ولذلك فإن نقص الحديد والبروتين في دم الأم يؤدي الى حدوث فقر الدم عند الطفل حديث الولادة .

النظافة

النظافة العامة ضرورية مدة الحمل، كما هي قبل الحمل ويستعمل في هذه النظافة احد أمرين إما الإستحمام في المغاطس وإما سكب الماء .

ويجب ان يجري الاستحمام في محل دافيء لا في جريان الهواء ولا في حميم شديد السخونة وينبغي ألا تزيد حرارة الماء عن حرارة البدن ٣٧م ولا مدة الحمام عن عشرين دقيقة .

د- الفحص الطبي للوالدين قبل الزواج وفحوص اثناء الحمل

الفحص الطبي قبل الزواج

إجراء الفحص الطبي قبل الزواج لاكتشاف اي امراض او معوقات تتعارض مع الحمل والولادة، ومحاولة علاجها، واكتشاف اي امراض وراثية تؤدي الى تكوين جيل ضعيف، كما يجري تحليل الدم لتحديد نسبة الهيموجلوبين وفصيلة الدم وعامل ريسوس، ولإكتشاف الإصابة بمرض الزهري .

فحوصات ما قبل الزواج (الفحوصات الأساسية) :

١- فصيلة الدم للزوجين Blood Groping .

٢- فحص التاليسيميا للزوجين Hb Electrophoresis .

٣- فحص السائل المنوي للزوج Semin Analysis .

٤- فحص الكوليسترول والدهنيات والسكر والكرياتنين وحمض اليوريك وانزيم الكبد للزوجين Chol, Tgl, Glucose, Uric Acid, Creatinine, SGPT .

٥- فحص قوة الدم للزوجين HB & PCV .

الفحوصات الاختيارية

١- فحص الايدز للزوجين HIV .   ٢- فحص الزهري للزوجين VDRL .

٣- فحص الكلاميديا للزوجين Clamudia (G/M) .

فحوص الأم أثناء الحمل

تمثل فترة الحمل أهم فترة في برنامج رعاية الأمومة، وذلك لأنه على الرغم من أن الحمل عملية وظيفية فسيولوجية إلا أنه قد يحدث اثناءه بعض المضاعفات. تبدأ الرعاية الصحية بتشخيص الحمل باكراً لمعرفة ما إذا كان حملاً بالفعل من جهة، ولمعرفة كونه طبيعياً أم لا من جهه أخرى .

وتهدف برامج الرعاية الصحية للحوامل الى تقليل نسبة الوفيات والمضاعفات المختلفة التي تحدث للأم او للجنين والغرض منها :

١- اكتشاف وعلاج اي مرض مصاحب للحمل مثل امراض القلب، والتهاب الكلى، وارتفاع ضغط الدم، والدرن الرئوي، ومرض البول السكري .

٢- اكتشاف مضاعفات الحمل مثل النزف قبل الولادة، وتسممات الحمل ، والأنيميا، وحمل التوائم .

٣- تشخيص حالات خاصة بالجنين كالولادة قبل الموعد، ومرض الزهري، وعدم توافق دم الجنين مع الأم .

المراجع

١- المعري، نهاد شكري، ١٩٩٤. صحة الطفل، اشراق للنشر والتوزيع.

٢- رفيق عبد الرحمن صالح «مبادئ علم المناعة والفحوصات المناعية» الطبعة الأولى ١٩٩٠، دار الفكر للنشر والتوزيع ، عمان - الأردن .

٣- ستيفن اوبنهايمر، ترجمة رمسيس لطفي، مقدمة للتكوين الجنيني، منشورات مجمع اللغة العربية الأردني ١٩٨٣، عمان - الأردن .

٤- صالح، رفيق عبد الرحمن، ١٩٩٩، مبادئ علم المناعة والفحوصات المناعية، الطبعة الأولى، دار الفكر للنشر والتوزيع، عمان - الأردن .

٥- فريحات، حكمت ورفاقه، ١٩٩٧، مبادئ في الصحة العامة، دار المستقبل للنشر والتوزيع، عمان - الأردن .

٦- عوزدن بورن، ترجمة الدكتور زيد الكيلاني «الحمل» توزيع مؤسسة الابحاث العربية ش.م.م ، عمان - الأردن .

٧- قطامي، نايفه، الرفاعي، عالية، ١٩٨٩، نمو الطفل ورعايته، دار الشروق، عمان - الأردن .

1- ARTHUR C. Guyton, physiology of the Human Body Sixth Edition, Saunders College Publishing / Holt-Saunders Japan .

2- WILNER, D.M., WALKLEY, R.P., NEIL, E.S, 1981. Introduction to Public Health Seventh Edition .

Macmillan Publishing Co, inc. NewYork Collier Macmillan Publishers - London .

الوحدة الثانية

رعاية صحة الأم والطفل (المناعة)

* مفاهيم المناعة الطبيعية والمكتسبة واقسامها المختلفة .
* التلقيح والتطعيم .
* المطاعيم .
  ** مطاعيم الأم اثناء الحمل (الحصبة الألمانية والكزاز) .
  ** مطاعيم الطفل، الثلاثي أو الثنائي، الحصبة، الجرعات المنشطة .
* حملات التطعيم في الأردن وبرامج وزارة الصحة للتطعيم .

الوحدة الثانية
رعاية صحة الأم والطفل

١ - مفاهيم المناعة الطبيعية والمكتسبة وأقسامها المختلفة .

تعريف المناعة

هي حالة فسيولوجية حيوية تحدث عن طريق الخلايا الليمفاوية، وتضفي على الجسم المقدرة على التمييز والمقاومة ضد جزيء محدد يعرف بالمستضد (الإنتجين Antigen) .

تتم الإستجابة المناعية من خلال اليتين رئيسيتين، هما :

- المناعة الخلطية (Humoral Immunity) : تتم عن طريق الاجسام الضديه .
- المناعة الخلوية (Cellular Immunity) : تتم عن طريق الخلايا الليمفاوية .

أنواع المناعة

أ- المناعة الفطرية(الطبيعية) Innate Immunity :

وتُعرف ايضا بالمناعة الطبيعية، ويبدأ عملها منذ الولادة ولا تعتمد آليتها على عوامل مناعية خلطيَّة أو خلوية، بل هي ناتجة عن اختلافات فسيولوجية، وتشريحية، وكيميائية .

وتصنف المناعة الفطرية الى :

١- **المناعة النوعية (Species Immunity)** : بعض الأحياء المجهرية يمكن ان تهاجم انواع محددة من المخلوقات . فالمكورات السحائية Meningococous، وجراثيم الزهري (Syphilis)، وحمات الحصبة Measles Viruses تعدي الإنسان فقط. وتعتبر بقية الانواع من المخلوقات مقاومة لهذه الجراثيم .

٢- **المناعة السلالية (Racial Immunity)** : مناعة متعلقة بالعرق فمثلاً الزنوج المصابون بفقر الدم المنجلي Sickel Cell Anemia مقاومون للبرداء (الملاريا) .

٣- المناعة الفردية (Individual Immunity) : يتفاوت الافراد في مدى مقاومتهم واستعدادهم للاصابة بالأمراض .

هذا التفاوت ناتج من عوامل وراثية خلقية، وتفاوت في الأعمار، وتفاوت في التغذية، وعوامل اخرى غير معروفة .

ب- المناعة المكتسبة (Acquired Immunity) :

وتعتمد على استجابة الجهاز المناعي، وتشمل :

١- مناعة اصطناعية (Artificial Immunity) : تحدث نتيجة حقن الإنسان بمواد وتقسم الى نوعين تبعاً لطبيعة المواد المستعملة هما :

أ- مناعة فاعلة (Active Immunity): وتنتج عن حقن الإنسان بمستحضرات مثل الذوفان (Toxoid)، الجرثوم المضعف او المقتول .

ب- مناعة منفعلة (Passive Immunity): وتتبع حقن الإنسان بمستحضرات مناعية استخلصت من مصل انسان آخر أو مصل حيوانات كما في الترياق (Antitoxin)، و المصل الضدي (Antiserum) ، وغاما جلوبليولين Gama Globulin .

٢- مناعة طبيعية (Natural Immunity) : وتقسم الى نوعين هما :

أ- مناعة فاعلة (Active Immunity) : التي تتبع اصابة الانسان بالإخماج.

ب- مناعة منفعلة (Passive Immunity) : تتبع انتقال منتجات التمنيع من شخص لآخر في ظروف طبيعية، كما في انتقال الاجسام الضدية (ج) IgG من الأم الى جنينها من خلال المشيمة .

وكما في ابتلاع الأجسام الضدية - أ - IgG المتواجدة في اللبأ (Clostrum) .

٢- التلقيح والتطعيم

اللقاحات

عبارة عن مسببات الامراض الاحيائية المقتولة او المروضة وهذه تعطى إما عن طريق خدش الجلد كلقاح الجدري، او الحقن بالجلد مثل لقاح التدرن، او الحقن تحت الجلد مثل لقاح الكوليرا، او التيفوئيد، او عن طريق الفم مثل لقاح «سابين» لشلل الأطفال. وتختلف انواع اللقاحات باختلاف طريقة تحضيرها .

أ- اللقاحات الميتة (Killed Vaccine) .

وهي تستعمل الجراثيم والفيروسات بعد قتلها بالحرارة او الاشعة او بالمواد الكيماوية وتولد هذه اللقاحات مناعة قصيرة المدى لمدة لا تتجاوز السنة. وأهم اللقاحات الميتة المستعملة هي :

١ -لقاحات فيروسية ميتة، مثل :

- لقاحات شلل الأطفال .
- لقاح الكلَب .
- لقاح الإنفلونزا .

٢ -لقاحات جرثومية ميتة، مثل :

- لقاحات الحمى التيفيه .
- لقاح الشاهوق (السعال الديكي) Pertussis Vaccine .
- لقاحات الكوليرا .
- لقاحات الطاعون Plague .

ب- اللقاحات الحية المضعفه Live Attenuated Vaccines .

وتستعمل البكتيريا والفيروسات بعد اضعافها حتى لا تسبب المرض، ويتم ذلك بالزرع تحت درجة حرارة عالية او بالزرع المتكرر. وهذا النوع من اللقاحات يولد مناعة طويلة المدى، وأهمها :

أ - لقاحات فيروسية حية مضعفة .

- لقاح شلل الأطفال .
- لقاح الحصبة .
- لقاح النكاف .
- لقاح الحصبة الألمانية .
- لقاح الجدري .
- لقاح الحمى الصفراء .

٢- لقاحات بكتيرية حية مضعفة، مثل :

- لقاح بي،سي، جي للحماية من مرض الدرن .

جـ- لقاحات مشتقات الجراثيم Bacterial Derivative Vaccines

هناك بعض المستضدات (مولدات الضد) في الجراثيم ذات أهمية كبيرة في خلق مرض عند هذه الجراثيم ذاتها. وقد جرت محاولات لفصل هذه المستضدات الهامة من الجراثيم ليصنع منها عوامل ممنعه بدلاً من استخدام الجراثيم نفسها وأهمها لقاح التهاب السحايا الوبائي .

د- اللقاحات المحضرة من سلالات ميكروبات عديمة السمية

مثال ذلك التوكسويدات Toxoids وهي سميات ميكروبات معينة ملطفة بالفورمالين أو بطريقة أخرى، وتستعمل في التحصين الايجابي ضد مرض الكزاز والخناق .

٣- المطاعيم

أ- مطاعيم الأم أثناء الحمل (الحصبة الألمانية، والكزاز).

الحصبة الألمانية

يتكون مطعوم الحصبة الألمانية من فيروسات حية مضعفه. ويعطى للفتيات عند عمر (١٠-١٢) سنة اي قبيل البلوغ. وإذا لم تتطعم الفتاة في هذا السن فإنه يجب عليها التطعيم اثناء الزواج، بعد التأكد من أنها غير حامل، وأنها لن تحمل خلال الشهرين التاليين لتاريخ أخذ المطعوم ويعطى بالإبرة تحت الجلد او في العضل .

فالحصبة الالمانية مرض غير خطير على المصاب ولكنه اذا اصاب المرأة الحامل فإنه يؤدي الى إصابة الجنين بتشوهات خلقية عديدة، مثل اليرقان، والعدسة الكوره (الماء الأزرق في العين Cataract) وأمراض القلب الخلقية .

مطعوم الكزاز

يجب على الأم الحامل غير المطعمة أو التي مر على تطعيمها اكثر من ١٠ سنوات ان تأخذ مطعوم الكزاز، تعطى المرأة جرعتين بفاصل شهر بعد نهاية الشهر الثالث من الحمل، ثم تعطى جرعة داعمه بعد سنة سواء كانت حاملاً أم لا، ثم تكرر الجرعة كل عشر سنوات .

ب- مطاعيم الطفل

الثلاثي او الثنائي، والحصبة، والجرعات المنشطة

لا يخفى ما للطعوم من شأن في الوقاية من كثير من الأمراض السارية وفيما يلي أهم الأمراض :

ا - التدرن (السل)

يجري التلقيح ضد مرض الدرن في السنة الاولى من الحياة (يفضل قبل نهاية الشهر الثالث من العمر) بلقاح الدرن المعروف بي،سي،جي وهو عبارة عن ميكروبات الدرن الحية المروضة .

٢- الخانوق والكزاز والشاهوق

يجري التلقيح ضد هذه الامراض بلقاح يسمى اللقاح الثلاثي DTP وهو عبارة عن السموم الخارجية المضعفة لميكروبي الدفتيريا والكزاز والميكروبات المقتولة للسعال الديكي، ويغطي ثلاث جرع أولية تبدأ في سن ٣ شهور وبفارق شهر بين الجرعة والأخرى مع جرعة مدعمه بعد سنة من الجرعة الثالثة، وجرعة اخرى في سن دخول المدرسة .

٣- شلل الأطفال

يجري التلقيح ضد شلل الأطفال بلقاح يعرف باسم لقاح سابين، وهو عبارة عن فيروسات حية مروضه تعطى بالفم مع اللقاح الثلاثي .

٤- الحصبة

يجري التلقيح ضد الحصبة بلقاح وهو عبارة عن فيروسات حية مروضة ويعطى في نهاية السنة الأولى من العمر .

٥- مطعوم النكاف (أبو كعب)

يتكون من فيروسات حية مضعفة، وعادة يعطى مع المطعوم الثنائي (الحصبة الألمانية، النكاف) او مع المطعوم الثلاثي : (الحصبة – الحصبة الألمانية، النكاف) ويعطى بالإبرة في العضل في العضلة الدالية في المنطقة الجانبية للذراع.

يرى البعض ان تعطى في السنة الاولى من عمر الطفل ولكن البعض الآخر يرى أنه بسبب بساطة مرض النكاف وعدم خطورته عند الأطفال، وأنّ الاصابة به تكسب مناعة دائمة، فإنهم يفضلون تاخير التطعيم حتى عمر (١٠) سنوات اي قبيل البلوغ، لأن المرض اثناء البلوغ قد يسبب العقم وأن المناعة عند هذا السن اطول مدى واقوى من المناعة من التطعيم عند عمر سنة .

٤ - حملات التطعيم في الأردن وبرامج وزارة الصحة للتطعيم

مؤسسة الأمصال والمطاعيم

تأسست سنة ١٩٦٤ وكانت في بدايتها تجمع بين انتاج اللقاحات البشرية والبيطرية في مكان واحد ثم الحقت اللقاحات البيطرية بمعهد الصحة الحيوانية التابع لوزارة الزراعة. وهذه هي أهم الأمصال التي أنتجتها او تنتجها هذه الشعبة .

لقاح الجدري - داء الكلب - التيفوئيد - الكوليرا - نيوكاسل الدواجن - جدري الأغنام والدواجن - الكزاز - الدفتيريا - اللقاح الثنائي (الدفتيريا والكزاز) - الحمى القحميه - نيوكاسل الصيصان - السعال الديكي (وقد تم التوقف عن انتاج لقاح الجدري بعد ان قضي على هذا المرض) .

وتقوم وزارة الصحة (مؤسسة الامصال والمطاعيم) بإنتاج المطاعيم المختلفة وتزويد القطاعات الصحية بمختلف انواع الأمصال واللقاحات التي تحتاجها ويشمل نشاط المؤسسة بالإضافة الى إنتاج واستيراد المطاعيم واللقاحات، والرقابة على اللقاحات، والزرع في الأنسجة، كما يوجد وحدة ملحقه بالمؤسسة تضم حيوانات الاختبار بغرض تامين الحيوانات اللازمة لفحوصات الرقابة على اللقاحات والحيوانات المخبرية المرباة .

شرح المصطلحات

- ذوفان "Toxoid" .

ذيفان معالج بالحرارة او بالمواد الكيميائية فلم يعد قادراً على إحداث التسمم ولكنه قادر على إحداث استثاره مناعية ضده .

- مستضد Antigen .

جزيء قادر على إحداث إستجابة مناعيه، وقد يحتوي على أماكن ضدية كثيرة، وقادر على الاتحاد مع هذه الاستجابة المناعية .

المراجع

١- المغري، نهاد شكري، ١٩٩٤. صحة الطفل، اشراق للنشر والتوزيع .

٢- رفيق ،عبد الرحمن صالح «مبادئ علم المناعة والفحوصات المناعية» الطبعة الأولى ١٩٩٠، دار الفكر للنشر والتوزيع ، عمان – الأردن .

٣- ستيفن اوبنهايمر، ترجمة رمسيس لطفي ، ١٩٨٣ . مقدمة للتكوين الجنيني ، منشورات مجمع اللغة العربية الاردني .

٤- صالح، رفيق عبد الرحمن، ١٩٩٩. مبادئ علم المناعة والفحوصات المناعية، الطبعة الأولى، دار الفكر للنشر والتوزيع، عمان – الأردن .

٥- عوزدن بورن، ترجمة زيد الكيلاني «الحمل» توزيع مؤسسة الابحاث العربية ش.م.م، عمان – الأردن .

٦- فريحات، حكمت ورفاقه، ١٩٩٧. مبادئ في الصحة العامة، دار المستقبل للنشر والتوزيع، عمان – الأردن .

٧- قطامي، نايفه، الرفاعي، عالية، ١٩٨٩. نمو الطفل ورعايته، دار الشروق ، عمان – الأردن .

1- WILNER, D.M., WALKLEY, R.P., NEIL, E.S, 1981, Introduction to Public Health Seventh Edition . Macmillan Publishing Co, inc. NewYork Collier Macmillan Publishers - London .

الوحدة الثالثة

الامراض السارية التي تفتك بالاطفال

* الدفتيريا (الخانوق) Diphtheria .
* السعال الديكي او الشاهوق (Whooping Cough) Pertussis .
* الكزاز او التتانوس Tetanus .
* شلل الأطفال (Inf. Paralysis) Poliomyetitis .
* الحصبة العادية Measles .
* التدرن الرئوي Tuberculosis .

الوحدة الثالثة

الامراض السارية التي تفتك بالاطفال

الدفتيريا (الخانوق) Diphtheria

مرض حاد معدٍ يصيب الاغشية المخاطية في الأنف والفم والحلق سببه جرثومة الدفتيريا وهي جرثومة عصوية تفرز مواد سامة قوية تذوب بسرعة في الجسم ويمتصها، فتنتقل من مكان الالتهاب الى الاعصاب والعضلات في الجسم.

طريقة العدوى

ينتقل المرض عن طريق الرذاذ المتطاير اثناء الكلام والسعال وكذلك عن طريق الاتصال المباشر مع المريض وملامسة حاجياته الملوثة .

فترة الحضانة

تتراوح فترة الحضانة من ٢-٥ أيام .

فترة العدوى

من أسبوعين إلى أربعة أسابيع .

الوقاية والمكافحة

من الطرق الفعالة لمكافحة الدفتيريا اعطاء المطعوم الثلاثي والمتكون من مطعوم (الدفتيريا + الكزاز + السعال الديكي) ونبدأ بإعطائه للطفل عند اكماله الشهر الثاني من عمره بثلاث جرعات بينهما شهران وجرعه منشطة بعد سنة من الجرعة الثالثة ويعطى الطفل جرعه اخرى عند دخوله الروضة. ومن الاجراءات الوقائية الاخرى غلي الحليب .

أن الاكتشاف المبكر للمرض مهم جداً لمنع مضاعفات المرض ومنع انتشاره بين الأطفال .

أعراض المرض

١- اذا اصاب مرض الدفتيريا الاغشية المخاطية الموجودة في الأنف تكون الاعراض مشابهة لاعراض الرشح اي خروج افرازات مخاطية مع صديد من الأنف، وعادة يؤدي الى حدوث نزيف في الأنف .

٢- اذا اصاب المرض الاغشية المبطنة للوزتين او البلعوم فاهم اعراضه : انحطاط عام في الجسم،و فقدان الشهية، والتهاب الحلق، وألم في الحنجرة، واغشية بيضاء تبطن مكان الإصابة. وينتج عنها انسداد في مجرى التنفس، وفي الحالات الشديدة قد تؤدي الى الوفاة .

٣- اذا اصاب المرض اغشية القصبات الهوائية فتكون الاعراض سعالاً يرافقه ارتفاع درجة الحرارة، مع بحة في الصوت. واذا كانت الاصابة حادة فقد تؤدي الى الاختناق .

العناية بالمريض

١- العزل الجيد لحين التاكد من شفاء الطفل شفاءً تاماً .

٢- الراحة التامة مع الاقلال من الحركة للمحافظة على عضلة القلب سليمة .

٣- اعطاء الطفل مضادات الدفتيريا وذلك لتخفيف حدة السموم التي تفرزها جرثومة الدفتيريا بعد التاكد من عدم وجود حساسية لدى الطفل من مضاد الدفتيريا .

٤- مراقبة الطفل باستمرار خاصة جهازه التنفسي منعاً لحدوث اي انسداد فيه، ونقله للمستشفى في حالة حدوث ذلك .

٥- اعطاء المضادات الحيوية للوقاية من المضاعفات .

٦- تغذية الطفل المريض عن طريق إعطائه السوائل او الأطعمة المهروسة وذلك لوجود صعوبة في البلع .

٧- اعطاء محلول غرغرة للحنجرة .

مضاعفات المرض

١- اصابة الجهاز العصبي والتي قد تؤدي الى شلل في اعصاب العين او الحلق او الاعصاب الطرفية مما قد يؤدي الى الشلل .

٢- التهاب الكليتين وعضلة القلب .

٣- التهاب الشعب الهوائية والرئتين .

٤- انسداد القصبة الهوائية .

قد تصل نسبة الوفاة الى ٢٥٪ ونسبة كبيرة قد تعاني من مضاعفات المرض السابقة .

السعال الديكي (الشاهوق) Pertussis

مرض معدٍ سببه عصيات السعال الديكي ويكثر انتشاره في فصل الشتاء والربيع، ويصيب الانسان في جميع الاعمار، ولكنه أكثر إصابةً للأطفال الصغار حتى السابعة من عمرهم كما تكثر الإصابة به لدى الاطفال الرضع .

العدوى

ينتقل المرض عن طريق الاتصال المباشر مع المريض او عن طريق الرذاذ المتطاير اثناء السعال والعطاس والصراخ وملامسة حاجيات المريض الملوثة بالمرض .

حضانة المرض

تتراوح فترة الحضانة ما بين ٥- ٢١ يوماً .

فترة العدوى

يكون المرض معدياً بنسبة كبيرة في مراحله الأولى وعند بداية ظهور أعراض الجهاز التنفسي اي قبل بدء نوبات السعال وقد تمتد الى اربعة اسابيع بعد بداية نوبات السعال .

الأعراض

يمر المرض بثلاث مراحل هي :

١- **المرحلة الأولى :** وتبدأ بالرشح، والسعال، والعطس، وسيلان الدموع، وارتفاع بسيط في درجة الحرارة. وتستمر هذه الاعراض من ١-٢ اسبوع يصبح بعدها السعال جافاً وشديداً .

٢- **المرحلة الثانية :** ويظهر السعال بوضوح وبشدّة اثناء الليل ويكون على هيئة نوبات قصيرة حاده سريعة تتبع بشهيق حاد طويل مفاجيء يصاحبه صوت يشبه صياح الديك ويظهر ازرقاق وجه الطفل بوضوح اثناء نوبات السعال او يحمر الوجه بشدة مع صعوبة في التنفس وبروز العينين واللسان، والتقيء، وضعف عام في الجسم وتستمر هذه المرحلة من ٤-٦ اسابيع .

٣- **المرحلة الثالثة :** وهي مرحلة النقاهة وتتميز بالتوقف التدريجي لنوبات السعال الحاد واذا سعل الطفل يكون بشكل بسيط وغير متواصل .

العناية بالمريض

١- عزل المريض .

٢- الراحة التامة للمريض مع ابعاده عن الدخان والغبار .

٣- الاستمرار في تسلية الطفل وتزويده بالألعاب المحببة لديه وذلك لإبعاد انتباهه عن نوبات السعال .

٤- ان يكون المريض في مكان جيد التهوية مع توفر الأكسجين اذا أمكن .

٥- الاهتمام بتغذية المريض وإعطائه السوائل بكميات قليلة متكررة .

٦- اعطاء المضادات الحيوية منعاً لحدوث المضاعفات .

٧- اعطاء المهدئات لتخفيف نوبات السعال .

٨- اعطاء مخفضات للحرارة .

مضاعفات المرض

١- التهاب الشعب الهوائية والرئتين .

٢- حدوث نزيف في الدماغ .

٣- التهاب الأذن الوسطى .

٤- سوء التغذية .

٥- الوفاة .

الوقاية

١- اعطاء اللقاح الثلاثي والذي يتضمن السعال الديكي .

٢- مراقبة المخالطين للطفل خاصة في المدرسة. وعند ظهور أول علامة للرشح يمنع الطفل من الذهاب للمدرسة وذلك حتى يتم التاكد من عدم اصابته بالسعال الديكي .

الكزاز (التيتانوس) Tetanus

مرض ينتج من تلوث الجروح بميكروب خاص يفرز سمومه في جسم الإنسان فتصل الى الجهاز العصبي المركزي بواسطة الاعصاب والدم فتسبب تقلصات في العضلات خاصة عضلات المضغ (الحنك) وينتج عنها قفل الفم وعدم القدرة على فتحه كما تحدث تشنجات في جميع اجزاء الجسم تتكرر عدة مرات .

سبب المرض

هذا المرض منتشر في جميع انحاء العالم وفي جميع فصول السنة. ويعيش ميكروب هذا المرض طبيعياً في امعاء الحيوانات لا سيما آكلة العشب كالحصان، كذلك يعيش في امعاء الإنسان احياناً ويخرج مع البراز ويكون كيساً حول نفسه ويبقى على هذا الحال حتى يجد الظروف المناسبة لدخوله في الجرح وعند ذلك يخرج ميكروب المرض من كيسه وينمو ويتكاثر في موضعه ويفرز السموم التي ينتج عنها المرض. والميكروب منتشر جداً وموجود في تراب الشوارع، وكذلك الحقول التي يتم تسميدها بروث البهائم .

يدخل الميكروب الى الجسم عن طريق جرح إذ لا يستطيع هذا الميكروب اختراق الجلد السليم ويبقى الميكروب في الجرح ولا يسير في الدم مطلقاً، لكنه يفرز سمومه التي تسري في الجسم وتصل الى الجهاز العصبي المركزي عن طريق الاعصاب او الدم .

فترة الحضانة للمرض

تتراوح الحضانة من ٤ ايام الى ٣ اسابيع وتختلف المدة تبعاً لطبيعة الجرح وموضعه .

فترة العدوى

لا ينتقل هذا المرض مباشرة من شخص الى آخر لكنه يكون على هيئة أوبئة تدخل الى جسم الانسان عن طريق الجروح والخدوش والحروق. أما الكزاز الولادي فينتقل عن طريق تلوث سرة الطفل اثناء قص الحبل السري .

الأعراض

١- تصلب وتشنج عضلات الرقبة والفك فيصبح من الصعب على المريض فتح فمه .

٢- اصابة باقي عضلات الجسم بالتشنج خاصة عضلات الظهر .

٣- صعوبة البلع والكلام .

٤- حصر بول .

٥- يكون المصاب شديد التأثر بالعوامل الخارجية كالصوت المفاجيء او الضوء الشديد او اللمس حيث تؤدي الى تشنجات عضلية ورجفات متتالية .

٦- ازرقاق لون المريض مع صعوبة في التنفس .

٧- الوفاة بنسبة ٣٥٪ - ٤٠٪ من الحالات .

الوقاية

١- اعطاء اللقاح الثلاثي الذي يحتوي على مطعوم الكزاز .

٢- ازالة الاجسام الغريبة عند حدوث الجروح وتنظيف الجروح جيداً .

٣- اذا جرح الطفل وكان قد أخذ لقاح الكزاز سابقاً فيجب اعطاؤه جرعة منشطة أما اذا لم يأخذ اللقاح فيجب اعطاؤه جرعة مناعة مؤقته.

والإصابة بالمرض لا تعطي مناعة دائمة ضد الاصابة مرة اخرى .

العناية بالمريض

١- ينظف الجرح بعناية فائقة .

٢- اعطاء مضادات للكزاز عند حدوث اي جرح سببه أداة يحتمل ان تكون سبباً لحدوث هذا المرض .

٣- اعطاء مضادات حيوية لمنع المضاعفات .

٤- اعطاء مهدئات تساعد على ارتخاء العضلات ومنع التشنجات .

٥- الراحة التامة للطفل بوضعه في فراشه وفي غرفة خافتة الإضاءة بعيداً عن الضوضاء .

٦- الاهتمام بتغذية الطفل .

٧- اعطاء الطفل سوائل للمحافظة على نسبة توازن الاملاح في الجسم .

مضاعفات المرض

١- التهاب الجهاز التنفسي .

٢- هبوط في القلب .

٣- حصر البول .

٤- انسداد الحنجرة (الاختناق) .

٥- الموت الذي يحدث بنسبة ٣٥٪ - ٧٠٪ من المصابون به .

شلل الأطفال Poliomyelitis

مرض فيروسي حاد ينتقل بواسطة الملامسة المباشرة لافرازات البلعوم او البراز ويدعى الفيروس (بوليو فايرس) وهو يصيب الحبل الشوكي وله انواع ثلاثةوالفيروس صغير الحجم ويقاوم المحاليل الكيميائية ويموت بتأثير الأشعة والمحاليل المؤكسدة وماء الأكسجين ومحلول الكلور .

فترة الحضانة

تتراوح مدة الحضانة لهذا المرض من ٧-١٢ يوم وقد تكون ما بين ٣-٢١ يوم .

فترة انتقال العدوى

غير معروف بالضبط ولكنها تكون قبل وبعد بداية ظهور اعراض المرض وتستمر لمدة اسبوع اذا كان الفيروس موجوداً في الحنجرة ولمدة ٤-٦ أسابيع إذا كان الفيروس بالبراز .

الأعراض

١- الالتهاب الذي يدخل فيه الفيروس الى القناة الهضمية للطفل ويتكاثر فيها وتظهر اعراض خفيفة اهمها .

أ- ارتفاع درجة الحرارة مع الشعور بالكسل والخمول .

ب- التهاب الحلق وصعوبة في البلع .

جـ- صداع وفقدان الشهية .

د- غثيان وتقيؤ وألم حاد في البطن .

هـ- عند سحب عينة من سائل النخاع قد يظهر ارتفاع في نسبة البروتين والتي تدل على حدوث التهاب .

٢- التهاب النخاع الشوكي غير المسبب للشلل وتظهر اعراضه وتستمر ٤٨ ساعة . وبالاضافة للأعراض السابقة تظهر الاعراض التالية :

أ- ألم وتصلب في عضلات الرقبة .

ب- تصلب في عضلات الظهر .

جـ- ألم وتصلب في عضلات القدمين .

د- عند سحب عينة من سائل النخاع الشوكي نلاحظ ارتفاع نسبة البروتين والخلايا الليمفاوية مما يدل على وجود التهاب .

٣- التهاب النخاع الشوكي الذي يسبب الشلل وتظهر اعراض كالأعراض الاولى بالاضافة الى :

١- الألم الشديد .

٢- رجفة في الاطراف .

٣- شلل في الجهاز العصبي المركزي .

يعتمد حدوث الشلل على المنطقة المتأثرة في الجهاز العصبي المركزي بحيث انه في حالة اصابة الجزء العلوي من النخاع الشوكي تتأثر عضلات التنفس وتؤدي الى ضيق الحنجرة مع اضطراب عملية البلع .

من الممكن ان تكون عملية الشفاء تامة خلال عدة اشهر وقد تؤدي الى حدوث الشلل المزمن وهذا يعتمد على شدة المرض، وتكثر الاصابة بهذا المرض خلال اشهر الصيف والخريف .

الوقاية

١- اعطاء المطاعيم الضرورية مع الطعم الثلاثي وبنفس عدد الجرعات .

٢- عزل المريض في البيت وتعقيم جميع الادوات التي يستعملها .

العناية بالمريض

١- عزل المريض وإراحته في الفراش .

٢- تشجيع الطفل على تحريك اطرافه لمنع ضمور العضلات .

٣- تغير وضعية المريض للتخفيف من ألم العضلات ومنع حدوث تقرحات للأجزاء المشلولة .

٤- تعقيم ادوات المريض .

٥- الاهتمام بتغذية المريض .

٦- المساعدة في المعالجة الفيزيائية للطفل واجراء التمارين الرياضية .

٧- مراقبة تنفس المريض .

٨- تشجيع المريض على الذهاب للحمام منعاً لحدوث حصر للبول .

٩- تشجيع الطفل على أخذ الأدوية وخاصة المضادات الحيوية التي يصفها الطبيب المختص .

مضاعفات المرض

١- التهابات الجهاز التنفسي .

٢- ضمور الأطراف وفقدانها للحس والحركة .

٣- حصر بول مؤقت .

٤- اضطرابات نفسية بسبب حدوث الشلل الدائم .

التدرن الرئوي (السل) Tuberculosis

مرض مزمن يصيب الانسان في كافة مراحل حياته لكنه غالباً ما يصيب الاطفال والشباب ما بين ١٥-٢٥ سنة .

أ- النوع البشري وغالباً ما يصيب الانسان وتكون الاصابة بالسل الرئوي .

ب- النوع الحيواني ويصيب الابقار عادة ثم ينتقل للانسان عن طريق شربه للحليب الملوث وتكون الاصابة خارج الرئة .

طريقة العدوى

١- عن طريق الرذاذ بواسطة التنفس والكلام او السعال والعطس .

٢- استعمال ادوات المريض الملوثة بإفرازات الفم والأنف .

٣- عن طريق الهواء الملوث .

٤- عن طريق شرب الحليب الملوث غير المغلي ولحوم الحيوانات المريضة.

اعراض المرض

قد يظهر واحد أو أكثر من الاعراض التالية :

١- سعال جاف يدوم فترة طويلة .

٢- حمى مسائية يصحبها عرق غزير في الليل .

٣- فقر دم مع هزال شديد .

٤- وخز في الصدر بسبب التهاب غشاء الرئة .

٥- وجود سائل حول الرئة .

٦- سعال ملوث بالدم او نزيف في الصدر .

الوقاية

١- المحافظة على قواعد الصحة الشخصية السليمة .

٢- العناية بالنظافة الشخصية ونظافة البيئة المحيطة .

٣- تحصين المخالطين للمصاب بالمرض .

٤- الكشف الدوري بالاشعة على الفئات المعرضة للاصابة بالمرض .

٥- عزل المصاب وابعاد الاطفال الحديثي الولادة مؤقتاً عن والديهم المصابين بالسل .

٦- التثقيف الصحي لأفراد المجتمع .

٧- التأكد من الفحص الدقيق والكشف بالاشعة على العاملين في مصانع الاغذية او المطاعم او اي اماكن تقوم بإعداد وتحضير الطعام والغذاء .

٨- بسترة الحليب وغليه جيداً قبل الشرب .

٩- عدم شراء اللحوم إلا إذا تأكدنا من أن الحيوانات ذبحت في المذابح الحكومية .

١٠- الوقاية من الغبار والأماكن المزدحمة .

١١- اعطاء الطفل لقاح السل في المواعيد المحددة لذلك .

العناية بالمريض

١- نقل المصاب الى مستشفيات خاصة وعدم اخراجهم منها إلا بعد التأكد من الشفاء التام للمريض .

٢- الاهتمام بعزل المصاب وتعقيم ادواته .

٣- الراحة التامة والتدفئة للمريض .

٤- الاهتمام بتغذية المريض .

مضاعفات المرض

١- تدرن الحنجرة (سل) .

٢- سل الأمعاء .

٣- السحايا الدماغية .

٤- سل العظام .

وقد وجد ان الأم المصابة بالسل لا تعطي مناعة لطفلها، كذلك لا ينتقل المرض عبر المشيمة؛ ولهذا يولد الطفل سليماً ولكنه قد يتعرض للإصابة نتيجة وجوده باستمرار مع الأم المصابة خاصة اثناء الرضاعة والعناية به لذلك يفضل عزل الطفل عن الأم المصابة بالسل .

اسباب المرض

هناك اسباب عديدة تساعد على حدوث المرض بعد العدوي وأهمها :

١- ضعف الجسم والإجهاد الزائد .

٢- سوء الوسط المحيط بالانسان كالازدحام وضيق المسكن .

٣- كمية العدوى الموجودة في المجتمع .

٤- الصناعات المنتجة للغبار .

٥- القابلية الوراثية لمرض السل .

٦- سوء التغذية .

الحصبة Mcaslcs

مرض فيروسي حاد سريع الانتشار بين الاطفال .

الحضانه : تتراوح مدة الحضانة من ٨-١٣ يوم .

طرق العدوى

الرذاذ المتطاير من فم المريض او استعمال ادواته .

الأعراض

١- رشح وسعال واحمرار وتدميع في العينين .

٢- ارتفاع شديد في درجة الحرارة .

٣- تورّم الغدد الليمفاوية في الرقبة .

٤- ظهور بقع بيضاء داخل الفم في اليوم (الثالث - الرابع) .

٥- في اليوم الخامس ترتفع الحرارة ويظهر الطفح خلف الأذنين اولاً ثم على الجسم والوجه .

المضاعفات

١- التهاب رئوي .

٢- التهاب الأذن الوسطى .

٣- التهاب الدماغ .

٤- سوء التغذية .

٥- الوفاة .

الوقاية

١- ان اعطاء الطفل مطعوم الحصبة بعد الشهر التاسع وبجرعة واحدة لأن الطفل تكون لديه مناعة طبيعية في الشهور الأولى من عمره ومع تقدم العمر تقل هذه المناعة : المطعوم يعطي ٩٠٪ مناعة طيلة حياة الطفل .

٢- التهوية الجيدة وتجنب الزحام .

٣- عدم البصق على الأرض .

٤- الراحة وعدم الإرهاق .

٥- اتباع العادات الصحية السليمة .

العناية بالطفل المصاب

١- ابقاء الطفل في غرفة قليلة الاضاءة لوقاية عينية .

٢- الاهتمام يومياً بنظافة العينين والفم والأذن .

٣- عدم تعريض الطفل الى تيارات هوائية لتجنب النزلات الصدرية .

٤- الاهتمام بتغذية الطفل واعطاؤه سوائل بكثرة مثل الشوربة والمرق والحليب.

٥- استشارة الطبيب والتقيد بإرشاداته .

٦- عدم خلط الطفل السليم بالمصاب، وعدم تدفئة الطفل بشكل زائد .

المراجع

١- العبيدي، محمد رطيق، الصائغ، أحمد توفيق، ١٩٨٧. الصحة المدرسية، الطبعة الأولى. مطبعة التضامن، بغداد .

٢-عبد الأمير، عبد الصمد، سليمان، عبدالملك جرجيس، ١٩٨٥. الصحة العامة. وزارة التعليم العالي والبحث العلمي، مؤسسة المعاهد الفنية، دائرة الاعلام والنشر، دار التقني للطباعة والنشر، العراق .

٣- قطامي، نايفه، الرفاعي، عالية، ١٩٨٩. نمو الطفل ورعايته. الطبعة الأولى، دار الشروق للنشر والتوزيع، عمان – الاردن.

الوحدة الرابعة

أمراض معدية أخرى يعاني منها الأطفال

* النكاف (أبو كعب، أبو دغيم Mumps) .

** ومضاعفاته (عقم ذكور، صمم، سحايا ...) .

* الحصبة الالمانية

** ومضاعفاتها (عقم إناث، أمراض، وراثة ... الخ) .

* جدري الماء ومضاعفاته Chicken Pox

* الكلب «السعار» Rabies

** (أهمية التطعيم).

الوحدة الرابعة
أمراض معدية أخرى يعاني منها الأطفال

الأمراض المعدية هي التي انتقلت الاصابة بها من الشخص المصاب (المريض) الى شخص آخر (كان سليماً) فيصاب بالمرض نفسه. ومسببات الأمراض المعدية هي جراثيم (ميكروبات أو فطور او فيروسات). ولكل مرض مسببه الجرثومي الخاص.

ووسائط انتقال المرض مختلفة فمنها ما ينتقل بالتماس أو بواسطة حشرات كالذباب والقمل، أو بواسطة الطعام والماء والهواء.

١ - النكاف (أبو كعب، أبو دغيم) Mumps ومضاعفاته

للنكاف عدة أسماء أبو كعيب، أبو لطام، أبو دغيم، التهاب الغدة النكفية. والنكاف هو انتفاخ في الغدد اللعابية التي مكانها تحت الأذن وأمامها، وهو يسبب ألماً كبيراً. وقد يتوضح النكاف في جهة واحدة وأحياناً في الجهتين، وقد يمتد الى الغدد اللعابية تحت الفكية وتحت الذقنية فيصبح الوجه كإجاصة، ويقف صيوان الأذن في جانب الإصابة عمودياً. والنكاف مرض فيروسي حاد.

مدة الحضانة: ١٢-٢٨ يوماً.

طرق العدوى

١- الرذاذ المتطاير من فم الطفل المريض.

٢- استعمال أدواته أو اللعب بلعابه.

الأعراض

١- ارتفاع في درجة حرارة الطفل ٣٨-٣٩°م.

٢- ألم تحت إحدى الأذنين وقد يسبقه ألم في البلعوم.

٣- ورم في الجهة المصابة وقد يمتد إلى كلا الجهتين.

المضاعفات

١- عند الصبيان في سن البلوغ أو بعده قد تتورم الخصية وقد يتطور الى عقم.

٢- في حالات نادرة قد تلتهب غدة البنكرياس .

٣- ونادراً ما يؤدي الى التهاب الدماغ والتهاب السحايا .

٤- التهاب المبيضين عند النساء، وقد يتطور الى عقم .

٥- التهاب رئوي .

الوقاية

١- يجب عزل الطفل المصاب، ومنعه من مخالطة الاطفال في البيت والمدرسة لمدة اسبوعين .

٢- يجب تطهير وتعقيم جميع أدوات وألعاب وملابس الطفل المصاب.

٣- التطعيم ضد هذا المرض يكسب مناعه لأكثر من أربع سنوات .

العناية بالطفل المصاب

أ- على الطفل المصاب ملازمة الفراش حتى تنخفض درجة حرارته. وفي بداية الاصابة يسبب مضغ الطعام ألماً لذلك تقتصر تغذيته على السوائل والاغذية سهلة المضغ مثل الفواكه والخضار المسلوقة والمهروسة والمهلبية .

٢- يدهن الورم بمرهم طبي مثل اكتيول ١٥٪، ويراعى نظافة الفم عدة مرات في اليوم بمواد مطهرة .

٣- يمكن استخدام مادة الجاماجلوبيلوين التي ظهرت فائدتها في علاج هذا المرض .

٣- الحصبة الألمانية ومضاعفاتها German Measle's (Rubella)

الحصبة الألمانية مرض معدٍ فيروسي. تصيب مختلف الأعمار وبشكل خاص ٥-١٥ سنة من العمر. وتظهر غالباً في فصل الربيع .

مدة الحضانة : ١٠-٢١ يوماً .

طرق العدوى

عن طريق التنفس والرذاذ الخارج معه، أو استعمال أدوات الشخص المصاب .

الأعراض

١- تعب عام عند الطفل، صداع في الأطراف والظهر وغثيان وسعال خفيف.

٢- حرارة بسيطة الى متوسطة مدة ١-٥ أيام .

٣- طفح جلدي شبيه بطفح الحصبة ولكن أخف شدة، ويستمر ٣ أيام، ولا يظهر سعال، رشح، التهاب عينين بشكل كبير .

٤- انتشار الطفح على بقية الجسم وتتضخم الغدد الليمفاوية ويستمر الطفح ٣ أيام .

المضاعفات

إنّ إصابة الحوامل بهذا المرض وخاصة في الأسابيع الأولى من الحمل تؤدي الى عواقب وخيمة مثل موت الطفل قبل الولادة، أو تشوهات دماغية للطفل، وفقدان السمع أو البصر .

الوقاية

إعطاء المطاعيم بهذا المرض قبل الحمل، ولكل الفتيات في سن الزواج؛ لذلك يجب التركيز على ذلك في برامج التثقيف الصحي بمختلف وسائل الاعلام .

العناية بالطفل المصاب

١- بقاء الطفل في البيت واستشارة الطبيب للتأكد من صحة التشخيص .

٢- لا يحتاج المريض الى علاج، عدا كمادات الماء البارد أو مخففات الحرارة.

٣- الاحتفاظ بسجلات منزلية لكافة الأطفال وتسجل عليها الاصابات بالامراض والمطاعيم التي أخذها الطفل .

٣- جدري الماء و مضاعفاته Chicken Pox

إنّ جدري الماء مرض منتشر في مختلف دول العالم، ويظهر في صورة أمراض معدية بين طلاب المدارس والحضانة، إذ أن أكثر الأشخاص عرضة لهذا المرض هم الاطفال. واذا اصيب الشخص وهو طفل، لا تعود إليه الاصابة وهو كبير. وينتشر المرض في فصل الشتاء .

مدة الحضانة : ١٤-٢٠ يوماً .

طرق العدوى : عن طريق الملامسة أو استعمال أدوات المصاب .

الأعراض

١- ارتفاع في درجة حرارة الجسم مع شعور بالخمول وآلام بالظهر واحساس بالتقيء .

٢- وبعد مرور يوم يبدأ الطفح الجلدي بالظهور على شكل حبيبات وردية اللون دقيقة الحجم كرأس الدبوس على البطن والجذع .

٣- تبدأ الحبيبات بالامتلاء بسائل رائق يعتم لونه ويتحول إلى صديد أصفر، وظهور فقاعات في الفم .

٤- تبدأ الحبيبات بالجفاف تاركة قشوراً تتساقط، مخلفة وراءها أثر التحام سطحي خفيف وردي اللون. اي ان بثور هذا المرض سطحية وليست عميقة .

المضاعفات: أثر التحام سطحي خفيف وردي اللون .

الوقاية ورعاية المصاب

١- بقاء المريض على فراش الشفاء حتى تتقشر البثور الجلدية، وعدم اختلاط المصاب مع المجتمع .

٢- يعطى المصاب بعض المضادات الحيوية باستشارة الطبيب. وهذه المضادات تهدف الى الوقاية من حدوث مضاعفات للمرض ومحاربة العدوى الثانوية التي تحدث بالبثور .

٣- النظافة الدائمة، وتعقيم أدوات المريض .

٤- تسهيلاً لفصل القشور دون أن تترك أثراً غائراً للالتحام يمكن استعمال زيت يحتوي على قليل من حامض الكربونيك لدهن البثور.

٥- التثقيف الصحي المستمر وخاصة لطلاب المدارس. والتطعيم عامل وقائي رئيسي.

٦- ولا يسمح للطفل بالحك لمنع التهاب البثور، وللتخفيف من الحكة يمكن رش الجلد بمسحوق الطلق مضافاً اليه كافور بنسبة ١٪.

٤- الكلب « السعار » Rabies

اذا كانت الكلاب مصابة بمرض الكلب، فإنها إذا ما عقرت (عضت) أحد الأشخاص نقلت الفيروس المسبب للمرض اليه.

طرق العدوى: عن طريق عض كلب مصاب لشخص، أو إذا سال لعاب هذا الكلب على جلد شخص ما.

مدة الحضانة: ١٥ يوماً - ٦ أشهر.

الأعراض المرضية

١- تبدأ بتشنجات عصبية وخاصة في عضلات الفم والمريء والظهر، ويعقبها شلل،ثم الوفاة.

المضاعفات: الشلل والوفاة.

الوقاية والعلاج

١- ربط العضو المصاب بشكل جيد بحيث نمنع تسرب الميكروب مع الدم الى القلب.

٢- غسل مكان العضة بالماء الدافيء يسهل عملية نزف بعض الدم، لأن ذلك قد يخرج مع الدم بعض الميكروبات، ثم نطهر مكان العضة باليود.

٣- إمساك الكلب المصاب ومكافحته بواسطة الجهات المختصة (مكافحة الكلاب الضالة).

٤- إرسال الشخص الذي عضه الكلب الى المستشفى لإعطائه اللقاح الخاص (المصل المضاد للمرض) ونضمن وقايته؛ لأن هذا المرض قاتل.

المراجع

١- الجندي، سامي ورفاقه، ١٩٨٠. طفلي في سنواته الثلاث الأولى، الاهلية للنشر والتوزيع، بيروت، لبنان .

٢- الدجاني، سعيد، ١٩٧٩. رعاية الطفل وتحصينه، دار الاندلس للطباعة والنشر والتوزيع، بيروت، لبنان، الطبعة الثالثة .

٣- الصياد، لطفي محمد، ١٩٧٩. صحة صغار الاطفال، مكتبة النهضة المصرية، القاهرة.

٤- شعبان، زكي ورفاقه، بلا تاريخ. صحة الام والطفل، دار نهضة، مصر، القاهرة .

٥- عثمان، سنية النقاش، ١٩٧٩. طفلك حتى الخامسة دليل المرأة العربية،دار العلم للملايين، بيروت، لبنان .

٦- رويحة، امين ، ١٩٧٤. ولدي في حالة الصحة والمرض، دار القلم، بيروت، لبنان .

٧- موسى، احمد حافظ ورفاقه، ١٩٦٢. الأمراض المتواطنة بأفريقيا وآسيا، مؤسسة سجل العرب، القاهرة .

٨- وزارة الصحة التثقيف الصحي. الحصبة، الكزاز، الأردن .

الوحدة الخامسة

اسهالات الأطفال والجفاف Dehydration

* أنواع الإسهالات ومضاعفاتها .
* علامات الجفاف المصاحب للإسهال الشديد .
* المعالجة بالإماهة الفمي Oralrehydration Therapy .
* الوقاية من الإسهالات .
* الصيغة المعيارية لاملاح الاماهة التي توصي بها منظمتا اليونسيف W.H.O .
* محلول الأكواسال الذي يباع في الصيدليات والتدرب على كيفية تحضيره .

الوحدة الخامسة
إسهالات الأطفال والجفاف Dehydration

مقدمة

تعتبر الاسهالات من أخطر الأمراض (وأكثرها انتشاراً في البلاد العربية) التي تصيب الأطفال، وأكثرها شيوعاً، ومن الأسباب الرئيسية المؤدية الى الوفيات عند الرضع خاصة والأطفال عامة. بمعنى أن معظم وفيات الأطفال بسبب الاسهالات وتحدث بين الاطفال دون السنتين من العمر نتيجة تعرضهم للجفاف الشديد ومضاعفاته. كذلك فإن الاسهالات تساهم في الاصابة بسوء التغذية وتأخر النمو والاصابة بالالتهابات الاخرى.

يموت كل عام ١٥ مليون طفل في الدول النامية بسبب الاسهال، أما في الدول المتقدمة فيموت ١٢٠٠٠ طفل سنوياً لنفس السبب؛ لأنه عندما يصل الفاقد من الماء والاملاح عن طريق الاسهال اكثر من ١٠٪ من وزن الجسم يصبح فقدان سوائل الجسم خطيراً، وقد يموت المريض خلال ساعات.

تعريف الإسهال

الطفل المصاب بالاسهال هو الطفل الذي يكون قوام برازه سائلاً وعدد مرات التبرز يزداد بحيث يصبح اكثر من ثلاث مرات .

والاسهال يعرف بأنه خروج البراز بشكل مائي بتكرار يزيد على ٣-٤ مرات يومياً على أن قوام البراز هو العامل الاكثر أهمية من التكرار. فمثلاً تكرار تغوط براز متماسك لا يعتبر اسهالاً مع ملاحظة ان الاطفال الرضع الذين تتم رضاعتهم طبيعياً من الأم كثيراً ما يكون قوام برازهم ليناً ويعتبر هذا طبيعياً وليس اسهالاً .

حيث ان طبيعة براز الطفل قد تختلف تبعاً لعمر الطفل وتبعاً لنوع غذائه وكيفيته. فالأطفال لغاية اليوم السادس من عمرهم تقريباً يخرجون برازاً يمتاز بالسيولة، واللون الأصفر المخضر. ووجود بعض المخاط امر طبيعي مرحلي كذلك قد يُخرج الطفل لغاية سبع مرات، بعد ذلك يبدأ الطفل بإخراج ما يسمى «براز الحليب» .

الاطفال الذين يـغذون من الثدي يحرجون برازاً أكثر ليونه من الاطفال الذين يتـغذون على حليب الأبقـار. كمـا أنّ ارضاع الطفل أكثر من اللازم قد يؤدي الى الإسـهال خاصة في الأسبوعين الأولين، وكذلك اعطاء الطفل حليباً مركزاً محلى أكثر من اللازم. كما أن بعض انواع الطـعام التي تتناولها الأم أو المليـنات قد تؤدي الى اسـهال الطفل. فإذا عرف السبب بطل العجب .

أنواع الإسهال

أ- إسهالات بسيطة :

وهي حـالة تمتـاز بازدياد عـدد مرات التبرز مـع تلونه بـاللون الأصفر – المخضر، ورائحتـه كاللبن المتـخمر، مـع خروج الغـازات. ومن اسـبابه عدم انـتظام تـغذيـة الطفل، أو زيادة كميات الحليب المعطاة لـلطفل في الرضاعـة الطبيعية، أو تركيز الحـليب الزائد في الرضاعة الصناعية، أو بسبب تحسس الطفل للحليب، أو في الايام الأولى من حياة الطفل بسبب عدم اكتمال جملة الطفل العصبية نتيجة عدم وجود خمـائر معوية كافية. وتكون حالة الطفل العامة جيدة ولا يحتاج الطفل الى المعالجة.

ب- إسهالات حادة

وهذه الحالة من الاسهال غالباً مـا يكون سببهـا إنتاني، اي ان المسبب فـي الامعاء هو جـراثيم وطفيـليات وفطريات وفيـروسات، او فـي الأذن الوسطى عنـد التـهـابهـا، او الناميات الأنفية، أو تقيحات في الجلد، او جراثيم من الغذاء او الماء.

ومن أعراضه أنه فجائي الظهور. مصاحب بالقيء والمغص، وانخفاض في الوزن، وارتفاع في الحرارة والجفاف (فقدان سوائل الجسم وأملاحه) .

أعراض الإسهالات :

١- زيادة عدد مرات التبرز .

٢- تغير لون البراز الى اللون الأصفر – الأخضر .

٣- رائحة البراز بين العادي – الكريه .

٤- ظهور الدم أو المواد المخاطية مع البراز .

٥- القيء وارتفاع درجة الحرارة والمغص .

أسباب الإسهالات :

إن نتائج الدراسات تشير الى أن حوالي ٧٥-٨٠٪ من حالات الإسهال هي نتيجة فيروسات مختلفة أو غير معروفة، بينما حوالي ٢٠-٢٥٪ نتيجة البكتيريا والطفيليات المعوية .

١- العوامل الميكروبية (الأحياء الدقيقة) أو ما يسمى بالعوامل الممرضة؛ اي العوامل المسببة للمرض. ونجمل هذه العوامل فيما يلي :

أ- الفيروسات وأهمها روتا، ريو، نورفولك ادينو .

ب- البكتيريا (الجراثيم) وأهمها ضمات الكوليرا، عصيان الشيجلا (الزحار العصوي او الدوسنطاريا)، السالمونيلا المعوية، القولونيات البرازية، المكورات المعوية، الكولوستريديا، اليرسينيا والكومبايلوبكتر .

جـ- الطفيليات وأهمها الاميبا (الزحار الاميبي) والجيارديا والديدان .

العوامل المساعدة وأهمها :

أ- شح المياه وتلوثها بالميكروبات .

ب- التصريف غير الصحي للفضلات الانسانية والقمامه .

جـ- التحضير والإعداد والطهو والحفظ غير السليم للأطعمة .

د- تلوث وعدم تعقيم زجاجة الرضاعة الاصطناعية .

هـ- سوء التغذية عند الأطفال (وعدم انتظام تغذية الطفل) .

و- تعرض الطفل للبرد والحر .

مضاعفات الإسهال

الاسهالات في أغلب الأحيان تشفى تلقائياً ما لم تحدث مضاعفات ناجمة عن فقدان السوائل والاملاح، وخاصة عند عدم تعويضها بالطريقة الصحيحة. وهي من أهم المضاعفات التي يعتمد حدوثها على فترة الاسهال وشدته وحالة الطفل قبل الاصابة بالاسهال.

أهم مضاعفات الإسهال :

١- الجفاف ويعرف الجفاف بأنه فقدان السوائل والاملاح من الجسم بسبب الاسهال والقيء ويتم هذا الجفاف بسرعة كبيرة عند الرضع خصوصاً في أيام الصيف حيث الحرارة مرتفعة، ويؤدي الجفاف الى ما يلي :

أ- انعدام التوازن بين السوائل والشوارد الكهربائية في الدم .

ب- هبوط الكلى وانعدام التبويل .

جـ- الصدمة وفقدان الوعي .

د- الاختلاجات (التشنجات) عند الأطفال نتيجة اختلال نسبة السكر (الجلوكوز) والأملاح في الدم .

٢- سوء التغذية وتنتج عن الاسهال المزمن او المتكرر. وتسبب سوء التغذية الكثير من المضاعفات والنتائج أهمها :

أ- نقصان الوزن .

ب- توقف النمو والتطور عند الأطفال .

جـ- نقص المواد الزلالية (البروتين) والاجسام المناعية في الدم، اي فقر الدم .

٣- التعرض للالتهابات المختلفة وجرثمة الدم بسبب انخفاض مستوى الاجسام المناعية ومضادات الالتهابات .

٤- التكزز.

علامات الجفاف المصاحب للإسهال الشديد :

عند الإصابة بالاسهال الشديد يجب الانتباه الى وجود اعراض وعلامات الجفاف وقد تختلف هذه العلامات بحسب شدة الاسهال وعمر الطفل المصاب . وأهم هذه العلامات هي :

١- العطش الشديد وجفاف اللسان والشفاه .

٢- ضعف درجة مرونة الجلد .

٣- جفاف قرنية العين، والعيون تصبح غائرة، ويكون بكاء الطفل بدون دموع .

٤- انخفاض اليافوخ عند الرضيع .

٥- التنفس سريع وعميق، والنبض سريع وضعيف .

٦- ارتفاع درجة حرارة الطفل .

٧- التبويل قليل، ولون الوبل أصفر غامق ومركز .

٨- الضعف العام، ونقصان الوزن والتهيج .

٩- في المراحل المتقدمة للجفاف تتجمد الاصابع وتحدث الصدمة .

معالجة الإسهالات

أ- أهداف معالجة الاسهالات

١- الوقاية من الجفاف ومضاعفاته .

٢- تعويض السوائل والأملاح المفقودة وإعادة توازنها في الدم .

٣- المثابرة على الإماهة حتى يتوقف الاسهال بشكل كامل .

٤- الاستمرار بتغذية الطفل وخاصة الرضاعة الطبيعية .

ب- أولويات أو دوافع معالجة الاسهالات :

١- تشكل الاسهالات ٣٠-٥٠٪ من حالات الادخال للمستشفيات وأقسام الأطفال بشكل عام .

٢- ٥ - ٨٪ من وفيات الأطفال الداخلين الى المستشفيات بسبب الاسهال .

٣- يبقى الطفل المصاب بالاسهال حوالي اسبوع في المستشفى لإتمام علاجه مما يعني تكاليف مادية كبيرة .

٤- في فصل الصيف حوالي ٥٠-٦٠٪ من مراجعي المراكز الصحية والعيادات هم من المصابين بالاسهال .

٥- ان المعالجة المبكرة للاسهال سهلة، قليلة التكاليف والجهود مضمونة النتائج . ولكن إهمال المعالجة له مضاعفات خطرة وقد تؤدي الى الموت .

المعالجة بالإماهة الفمي Oral Rehydration Therapy

يمكن معالجة ٨٠-٩٠٪ من حالات الاسهال الحاد بما في ذلك الكوليرا باستعمال الاماهة (التمييه، الارواء) . ويستعمل بهذه الطريقة محلول الاماهه الفموي Oral Rehydration Solution مع السوائل الأخرى والاستمرار بالرضاعة الطبيعية . ويتوفر هذا المحلول على شكل مسحوق في عبوات جاهزة للتحضير ومن ثم الاستعمال .

طريقة اعطاء محلول الاماهة

تضاف محتويات العبوة الواحدة في لتر ماء مغلي مبرد، وتمزج جيداً ثم تعطى للطفل المصاب كما يلي :

أ- للأطفال الرضع الذين تقل اعمارهم عن ثلاثة شهور تقدم لهم كاسة شاي من المحلول (١٢٥مل) في الساعة الاولى ومثلها في الساعة الثانية بالتدريج وفي الساعة الثالثة يعطى نفس المقدار من الماء النظيف أو يسمح له بالرضاعة من أمه. ونستمر بنفس الطريقة الى ان تزول علامات الجفاف. وقد تستمر هذه العمليات ٦ ساعات حتى تزول مظاهر الجفاف .

ب- الأطفال الرضع فوق الثلاثة شهور ودون الخمس سنوات يعطى كوب (٢٥٠مل) في الساعة الاولى، ونفس المقدار في الساعة الثانية ثم كوب ماء نظيف في الساعة الثالثة ثم الرضاعة. ونستمر بنفس الطريقة الى ان تزول علامات الجفاف بشكل كامل لنعود الى تغذية الطفل بشكل طبيعي .

جـ- الاطفال الذين هم فوق الخامسة يعطون نفس المحلول بالاضافة لأية سوائل حسب طلبهم دون تحديد حتى تزول علامات الجفاف.

د- في حالة حدوث استفراغ (اقياء) يترك الطفل لفترة عشر دقائق حتى تهدأ معدته ثم يستأنف بعدها اعطاء المحلول بالملعقة واذا كانت حالة الاسهال شديدة يمكن زيادة الكمية المعطاه له لتفادي مخاطر الجفاف.

هـ- يجب عدم ايقاف الرضاعة الطبيعية عند اعطاء محلول الاماهه، لكن الرضاعة الاصطناعية توقف اثناء اعطاء محلول الاماهة. وبعد زوال الجفاف تعاد الرضاعة مع الاهتمام الشديد بالنظافة، ووجوب تعقيم الادوات .

و- بعد زوال علامات الجفاف تستأنف عملية تغذية الطفل بشكل طبيعي التركيز على الشوربات، المهلبية، الليمونادة، اللبن الرائب، الموز المهروس، الجزر المسلوق؛ لتعويض ما فقده الطفل أثناء حدوث الإسهال .

ز- للشفاء من أعراض الجفاف يحتاج الطفل حوالي ٦-١٢ ساعة، وللتخلص من اعراض الاسهال وعودة البراز الى وضعه الطبيعي يحتاج الطفل الى ٨ أيام. لذلك يجب الاهتمام بغذاء الطفل والاكثار من السوائل لتجنب سوء التغذية مع مراعاة التدرج في زيادة كمية الغذاء .

ح- في حالة الاسهال دون الجفاف يمكن استعمال السوائل المنزلية دون الحاجة الى سوائل الاماهه .

وعند وجود إقياء شديد متكرر (٥ مرات) ومع حدوث الجفاف الشديد والصدمة ومع عدم مقدرة الطفل شرب محلول الاماهه يمكن استعمال المعالجة بالسوائل الوريدية التي تجري داخل المستشفيات لمدة ٢-٣ ساعات، وبعده يمكن العودة الى استعمال محاليل الاماهه. وإذا لم نتمكن من نقل الطفل الى المستشفى يمكن استعمال الانبوب المعدي لاعطاء محلول الاماهه .

ومما يجدر ذكره ان استعمال العقاقير والمضادات الحيوية غير مجدٍ لعلاج الإسهال؛ لأن أغلب مسببات الاسهال هي فيروسات بالاضافة الى تكاليفها العلاجية المرتفعة .

الوقاية من الإسهالات

لأن درهم وقاية خير من قنطار علاج، ولأن الوقاية أرخص وأسهل لذلك توجد طرق متعددة للوقاية من الاسهالات نلخصها فيما يلي :

١- الرضاعة الطبيعية من الأم هي الأمثل والاكثر اماناً .

وفي حالة الرضاعة الاصطناعية يجب الاهتمام بالنظافة والتعقيم وبشكل دائم دونما ملل، وان تجري عمليات الفطام تدريجياً وبعيداً عن أشهر الصيف .

٢- إعداد وتحضير وطهو وحفظ الاغذية المعده للاطفال وحسب الطرق الصحيحة، دائماً، وضرورة غلي الماء والحليب قبل شربهما.

٣- المحافظة على نظافة الطفل الشخصية ونظافة بيئته .

٤- استعمال المياه النقية المغلية باستمرار .

٥- مكافحة الذباب والحشرات المنزلية ومنع وصولها الى الاغذية .

٦- يجب على الأم ان لا تتعاطى أيّ دواء قد يمر مع الحليب فيؤثر على الرضيع إلا بأمر الطبيب .

٧- على الأم ان تستشير الطبيب في تحديد نوعية الحليب المناسب لطفلها، وان لا تعطي مقادير قليلة او كبيرة منه .

٨- ابعاد الطفل عن المصابين بالأمراض، ورعايته وتدفئته .

٩- الاسراع في علاج حالة الاسهال فور ظهورها .

١٠- ترغيب الأمهات في استعمال الكوب والملعقة بدلاً من الزجاجة في تغذية الأطفال لسهولة التنظيف والتعقيم، وان يتجنب الطفل تناول الأطعمة باليد مباشرة .

الصيغة المعيارية لأملاح الإماهة التي توصى بها منظمتا اليونسيف والصحة العالمية

أ- كلوريد الصوديوم ٣,٥غرام .

ب- بيكربونات الصودا ٢,٥غرام .

جـ- كلوريد البوتاسيوم ١,٥غرام .

هـ- ماء ١٠٠٠ مل (لتر) .

مع وجوب مراجعة الطبيب عندما يستمر الاسهال لمده يومين او اكثر .

محلول الأكواسال الذي يباع في الصيدليات والتدرب على كيفية تحضيره

ان عبوة الاكواسال تحتوي على ما يلي :

١- كلوريد الصوديوم ٠,٨٧ غرام .

٢- سترات الصوديوم ٠,٧٢ غرام .

٣- كلوريد البوتاسيوم ٠,٣٧ غرام .

٤- جلوكوز ٥,٠٠ غرام .

وطريقة تحضيره تتلخص بإذابة محتويات الكيس في كوب ماء مغلي مبرد.

ويمكن تحضير مثل هذه المحاليل منزلياً وذلك بخلط المقادير الآتية :

١- $\frac{٣}{٤}$ ملعقة شاي صغير ملح طعام (٣,٥غرام) .

٢- نصف ملعقة شاي صغيرة من بيكربونات الصوديوم (٢,٥غرام) .

٣- $\frac{١}{٣}$ ملعقة شاي صغيرة من كلوريد البوتاسيوم (١,٥غرام) .

٤- أربع ملاعق شاي صغيرة من السكر .

٥- لتر ماء مغلي ومبرد .

المراجع

١- ابو حامدة، مروان عبد الحي، ١٩٩٩ . هندسة صحة الطفل بين يدي الأم، الطبعة الأولى، عمان .

٢- الجندي، سامي ورفاقه، ١٩٨٠. طفلي في سنواته الثلاث الأولى. الأهلية للنشر والتوزيع، بيروت، لبنان .

٣- الاسهالات ... ومسحوق معالجة الجفاف، وزارة الصحة، التثقيف الصحي .

٤- الصياد، لطفي محمد، ١٩٧٩. صحة صغار الأطفال، مكتبة النهضة المصرية، القاهرة.

٥- الدراجي، سعاد عبد راضي، ١٩٨٣. صحة الأم والطفل. وزارة التعليم العالي والبحث العلمي، جامعة بغداد .

٦- العلي، محي الدين طالو، ١٩٨٨. العناية بالطفل وتغذيته، الطبعة الاولى، مؤسسة علوم القرآن، عجمان، الامارات العربية المتحدة .

٧- بيدس، اميل خليل، ١٩٨٣. العناية بالطفل والحامل . دار الاوقاف الجديدة، بيروت ٨٣.

٨- شعبان، زكي ورفاقه، بلا تاريخ. صحة الأم والطفل. دار نهضة مصر. القاهرة .

٩- عثمان، سنية النقاش، ١٩٧٩. طفلك حتى الخامسة دليل المرأة العربية، دار العلم للملايين، بيروت، لبنان .

١٠- موسى، احمد حافظ ورفاقه، ١٩٦٢. الأمراض المتوطنة بافريقيا وآسيا، مؤسسة سجل العرب، القاهرة .

1- BOGERT, L.J. 1986. Nutrition and Physical Fitness. London. W.B. Sounders Co.

2- COOPER, L.F., et,al. 1987. Nutrition in Health and Disease Montreal. J.B. Lipin Cott Co.

3- WILLIAMS, S.R., 1981. Nutrition and Diet Therapy. The C.V. Mosby Company. St.Louis .

الوحدة السادسة

الاسـعافات الأوليــة

* الأجسام الغريبة التي يبتلعها الأطفال وطرق اسعافها .
* المواد الغريبة التي يضعها الطفل داخل الأذن والأنف .
* المواد الغريبة التي تدخل عين الطفل .
* الجروح - النزيف - الرعاف - الحروق - الكسور - اصابات الرأس - الاختناق التنفس الاصطناعي - العض - اللسع - اللدغ - التسمم - الدوخة والإغماء الصرع - الصدمات الكهربائية - ضربة الشمس

(الأنواع - الأعراض - طرق الاسعاف والوقاية)

الوحدة السادسة
الاسـعافات الأوليـة

تتميّز مرحلة الطفولة ببدء تعرف الطفل على عالمه الخارجي وتعامله مع البيئة المحيطة به من افراد وأشياء ومعلومات. وفي بداية هذه المرحلة يبدأ الطفل باكتشاف قدرته على عمل الاشياء، فتزداد ثقته بنفسه ويتطور نشاطه وحركته ولما كان حب الاستطلاع لديه لا حدود له فهو يريد التعرف على العالم حوله، ويحاول ان يتذوق كل ما تصل اليه يداه الصغيرتان لذلك فنحن نعتبر ان مرحلة الطفولة مرحلة خطرة لانه من المحتمل ان يتعرض الطفل فيها الى العديد من الحوادث والاخطار والاصابات .

ومن اسباب كثرة وقوع الحوادث في مرحلة الطفولة :

١- مرض الأم بحيث تصبح قدرتها ضعيفة لمراقبة اطفالها .

٢- جهل الأم والأب وقلة خبرتهما .

٣-جهل الخدم الذين قد يوكل اليهم مجالسة الطفل ورعايته نظراً لغياب الام فترة طويلة عن المنزل (في حالة الام التي تعمل ساعات طويلة خارج المنزل) .

٤- خوف الطفل وجوعه فقد ياكل او يشرب اي شيء تصل اليه يداه .

٥- الخلاف والمشاجرة المستمرة بين الأبوين تؤدي احياناً الى لجوء الطفل الى تصرفات قد تؤذي نفسه وذلك للفت انتباه الوالدين .

٦- الأم الحامل تلجأ في كثير من الاحيان الى النوم لساعات طويلة اثناء النهار مما يتيح المجال للطفل للتصرف على هواه دون مراقب او رادع له .

وفيما يلي بعض الحالات والحوادث التي قد يتعرض لها الاطفال وكيفية اسعافها :

* الاجسام الغريبة التي يبتلعها الأطفال وطرق اسعافها

١- نطلب المساعدة الطبية فوراً .

٢- اكثر المواد التي يبتلعها الطفل تكون ملساء وصغيرة لذلك فهي تمر عبر الأمعاء بسهولة ونستطيع مراقبة براز الطفل للتاكد من خروجها .

٣- اذا كانت القطعة المبتلعة كبيرة وعلقت في القصبات الهوائية أو الحنجرة وشعرنا بأن الطفل أوشك ان يختنق يُحمل بحيث يكون رأسه مدلى الى الأسفل وقدماه الى الأعلى ويضرب بقوة بين الأكتاف .

٤- اذا ازرق لون الطفل ولا يزال يشعر بالاختناق فنسارع به فوراً الى المستشفى .

* المواد الغريبة التي يضعها الطفل داخل الأذن والأنف

١- نطلب المساعدة الطبية اذا أدى ادخال اي جسم غريب الى جروح بليغة فأحياناً قد يُدخل الطفل أداة حاده داخل الأذن مما يؤدي الى جرح غشاء السمع .

٢- اذا جرحت الأذن بأداة حادة فيوضع فوقها قطعة من القطن أو القماش النظيف ويدار الرأس باتجاه الأذن المصابة اي تكون الى اسفل .

٣- يجب عدم محاولة اخراج الاجسام الغريبة الملساء من داخل الأنف او الأذن، لأنه من الممكن ان يندفع الجسم الى الداخل وبالتالي يصعب إخراجه .

٤- اذا أدخل الطفل جسماً غريباً في أنفه فيطلب منه ان ينفخ هواء الأنف الى الخارج بقوة مع اقفال الفم بحيث يتحرك الجسم الغريب الى الخارج.

٥- اذا كان الجسم الغريب داخل الأذن عبارة عن أحد انواع الحشرات فتغمر الأذن بالماء الفاتر او زيت الزيتون فتطفو الحشرة خارج الأذن .

٦- بعد كل المحاولات السابقة اذا لم نستطع اخراج الجسم الغريب من أنف الطفل او فمه بالطرق السابقة فيجب مراجعة الطبيب فوراً .

* المواد الغريبة التي تدخل عين الطفل

١- يفضل عدم دعك العين باليد ونطلب من الطفل اغماض عينه لفترة بسيطة كي تغسل الدموع الجسم الغريب وتطرده .

٢- اذا لم يخرج يقلب الجفن العلوي بين السبابة والإبهام بعد غسل اليدين بالماء والصابون ونحاول اخراج الجسم بعود ملفوف على رأسه قطعة قطن .

٣- يطلب من الطفل النظر الى الاسفل وتغسل العين بماء نظيف .

٤- اذا اصيبت عين الطفل بمواد كيماوية فيجب ابقاء العين مفتوحة وغسلها بماء نظيف لمدة ٥ دقائق، ثم توضع ضمادة من الشاش المعقم وتثبت على عين الطفل المصابة وينقل الى أقرب مستشفى او طبيب .

* الوقاية من بلع واستنشاق الاجسام الغريبة

أولاً : (الطفل من الولادة - ٤ اشهر) .

عدم رش بودرة الاطفال على جسم الطفل مباشرة بل يجب ان توضع على اليدين او قطعة من الشاش او القطن ثم توضع على جسم الطفل كطبقة رقيقة جداً .

ثانياً : (الطفل بعد (٦) اشهر من العمر) .

١- عدم ترك ازرار أو خرز او اي اجسام صغيرة في متناول الطفل .

٢- تنظيف الأرض لضمان عدم وضع اي شيء على الأرض في فم الطفل او انفه او اذنه .

٣- عدم اطعام الطفل مواد صلبة، مثل الملبس، والمكسرات، والطعام ذي البذور .

٤- عدم اعطاء الطفل العاباً ذات قطع صغيرة .

الجروح

معظم الجروح تنزف لبضع دقائق ويعتبر هذا مفيداً لأنه يغسل بعض الجراثيم الملوثة للجرح وتقسم الجروح الى قسمين :

أ- الجروح المغلقة (الرضوض) ويتم اسعافها كالآتي :

١- ايقاف النزيف الداخلي مثل استخدام الماء البارد او الثلج لمدة ٢٠-٣٠ دقيقة وتكرار ذلك مرتين او ثلاث يومياً .

٢- ربط الجزء المصاب بالأربطة الضاغطة لأنها تساعد على ايقاف النزيف الداخلي وتحد من الورم المصاحب له .

٣- الراحة والتدفئة للطفل المصاب .

٤- عرضه على الطبيب للتاكد من مقدار الاصابة .

ب - الجروح المفتوحة ويتم اسعافها كالآتي :

١- تجنب العطس قريباً من الجرح منعاً لتلوثه .

٢- غسل اليدين جيداً بالماء والصابون قبل اجراء الاسعاف اللازم .

٣- تنظيف الجلد حول الجرح باستعمال كميات من الشاش المعقم مع الانتباه الى ان اتجاه المسح يكون للخارج بعيداً عن موضع الجرح .

٤- التنظيف التام للجرح بالماء والصابون او اي مطهر متوفر في المنزل .

٥- وضع غيار على الجرح مكون من الشاش الطبي الجاف وغير القابل للالتصاق بالجلد خوفاً من حدوث الألم عند ازالته .

٦- يثبت الغيار في مكان بربطه على هيئة لفاف او بواسطة شريط لاصق .

النزيف

قد يصاحب الجرح نزيف بسيط او حاد ويتم اسعاف النزيف البسيط كالآتي :

١- يضغط على الجرح النازف بقطعة من الشاش المعقم او القماش النظيف .

٢- يرفع الطرف المصاب بالجرح النازف نحو الأعلى إلاّ عند وجود كسر في العظام .

٣- بعد توقف النزيف يضمد الجرح جيداً دون المبالغة في الضغط عليه .

٤- يفحص النبض تحت الجرح فإذا لم نشعر به نخفّف من قوة ضغط الضماده .

اما اسعاف النزيف الحاد فيتم كالآتي :

١- نطلب المساعدة الطبية فوراً .

٢- يوقف النزيف بالضغط الشديد بالضمادات المتوفرة والتي في متناول اليد كالمناديل، وقطع الثياب النظيفة، والمنشفة او البشكير ويرفع العضو المصاب الى الاعلى .

٣- لا تنزع الضمادة الاولى الموضوعة على الجرح بل يوضع فوقها اي ضمادات اخرى من قماش نظيف .

٤- ان معظم الجروح الحادة يمكن وقف نزف الدم منها بمجرد الضغط المباشر عليها .

اذا لم يتوقف النزيف بالرغم من الضغط على الجرح فيتم الضغط المناسب على المناطق التالية من الجسم كالآتي :

***جروح الرأس**

يتم الضغط على العظم الذي يقع امام الاذن .

***جروح الوجه**

يضغط على المنطقة التي تقع تحت الفك .

***جروح العنق**

توضع الأصابع فوق طرف العنق بعيداً عن مكان الحنجرة ويضغط باتجاه الابهام .

***جروح اليد**

يتم الضغط على الناحية الامامية من الرسغ باتجاه العظم .

***جروح الذراع**

يطبق الضغط على الوجه الداخلي للذراع في الانخفاض الكائن بين العضلتين ويبقى الابهام خارج الذراع باتجاه العظم .

***جروح الطرف السفلي**

يضغط بواسطة راحة اليد على الناحية الداخلية من الفخذ .

مضاعفات الجرح

١- الصدمه العصبية .

٢- النزيف الحاد .

٣- التهاب الجرح بسبب التلوث .

٤- الغرغرينا .

٥- الكزاز .

٦- انحباس الاجسام الغريبة داخل الجروح .

الوقاية من الجروح والنزيف

١- ان يكون سرير الطفل محاطاً بسياج خاص لمنعه من السقوط .

٢- ابعاد شفرات وأدوات الحلاقة عن الاطفال والتخلص من الشفرات القديمة ووضع الجديدة في مكان مغلق لا تصل اليه ايدي الاطفال .

٣- فرش ارضية الحمام بغطاء مصنوع من المطاط او البلاستيك الخشن او القماش القديم المستعمل .

٤- ان يكون بالقرب من المغسلة او الحوض مسكات خاصة يستعين بها الطفل اثناء الحركة في الحمام .

٥- اذا كان للطفل كرسيه الخاص فيجب ان يكون للكرسي قاعدة واسعة تحميه من السقوط ويكون خالياً من الزوايا الحادة .

٦- تخلصي من الصحون والأدوات الزجاجية او البلاستيكية المكسورة فوراً ولا تدعي الطفل يعبث ببقايا الأواني المكسورة .

٧- عدم استعمال الدبابيس في ملابس الطفل .

٨- ان تكون العاب الطفل من مواد بلاستيكية ذات حواف غير حادة .

٩- عدم السماح للطفل في عمر اقل من سنة باستعمال الشوكة لإطعام نفسه.

١٠- يفضل ان تكون ادوات الطفل من البلاستيك .

١١- عدم ترك السكاكين او المقصات او اي اداة حادة قريبة من متناول ايدي الاطفال .

الرعاف (نزيف الأنف)

وهو سيلان دموي داخل الأنف من طرف او طرفين .

اسباب الرعاف

١- ارتفاع درجة حرارة الجسم .

٢- ألقصور الكلوي .

٣- النزلات الشديدة والجدري والحصبة .

٤- الرضوض وكسر الأنف .

٥- اللعب بالأنف (نكش الأنف) .

٦- ضربه مباشرة على الرأس أو الأنف .

٧- التعرض لأشعة الشمس لفترة طويلة .

٨- التهابات الأنف المتكررة .

٩- دخول جسم غريب داخل الانف .

١٠- التوسع الوعائي (النزف الوراثي) .

اسعاف الرعاف

١- تفك الأربطة حول العنق ويمنع الطفل من التمخيط .

٢- يبقى الطفل جالساً ونضغط بالاصابع على الأنف ضغطاً مستمراً لمدة ٥ دقائق ونخفض رأس الطفل الى ان يصل بين الركبتين .

٣- استعمال كمادات باردة للعنق والأنف .

٤- نطلب من الطفل ان يتنفس من الفم وليس من الأنف .

٥- اذا لم يتوقف النزيف ننقل الطفل وبسرعة الى المستشفى .

الحروق

هي اصابة الانسجة الحية في جسم الانسان بالتغير او النقص او النزف من تاثير مباشر نتيجة تعرض الشخص للنار او مواد كيماوية او كهرباء مما يؤدي الى تلف الانسجة .

درجات الحروق

تقسم الحروق تبعاً لعمقها الى ثلاث درجات هي :

أ- حروق من الدرجة الأولى .

وهي سطحية لا يتعدى تاثيرها طبقات الجلد السطحية وتؤدي الى تغير في لون الجلد بحيث يصبح أحمر وقد يصاحبه تورم بسيط. وما يميز هذه الحروق انها لا تترك

إثراً بعد شفائها وغالباً ما تنتج عن حروق الشمس او الملامسة الخفيفة للاجسام الساخنة او بخار الماء الساخن. ومن المعروف ان هذا النوع من الحروق يشفى خلال اسبوع واحد. ولتخفيف الألم يوضع على مكان الاصابة ماء بارد ومسكنات .

٢- حروق من الدرجة الثانية .

وهي الحروق التي يمتد فيها تاثير الحرق الى الطبقات القاعدية من الجلد وتتصف بالألم الشديد وازدياد الاحمرار والتورم والانتفاخ لعدة ايام ثم تكّون الفقاقيع وخروج المصل (مادة شفافة بيضاء سائلة) عبر طبقات الجلد. وغالباً ما تنتج هذه الحروق عند التعرض الطويل لأشعة الشمس الحارة او الملامسة لفترة طويلة للسوائل والاجسام الساخنة. وتشفى هذه الحروق عادة خلال ٢-٣ اسابيع وقد تترك هذه الحروق نقصاً في تصبغ الجلد وندبات بسيطة .

٣- حروق الدرجة الثالثة .

وهي الحروق التي يمتد تاثيرها الى جميع طبقات الجلد والطبقات الدهنية والانسجة والعضلات والاوتار والاعصاب وأهم ما يميزها انها تلتئم ببطئ ولا تكون مؤلمة بسبب أحتراق وموت نهايات الاعصاب الحسية .

عوامل الخطورة في الحروق

تعتمد خطورة الحرق على عدة عوامل أهمها :

١- المساحة .

كلما زادت مساحة الحرق زادت نسبة الخطورة .

٢- العمق .

وبتحدد تبعاً لدرجة الحرق فحروق الدرجة الثالثة اخطر من الدرجة الثانية والدرجة الثانية اخطر من الدرجة الأولى لنفس المساحة .

٣-الموضع .

فحروق الوجه واليدين والجهاز التناسلي اخطر من حروق المواضع الاخرى بسبب التشوه وتشكل الندبات .

٤-العمر .

تكون الحروق اكثر خطورة عند الاطفال والمسنين بسبب ضعف مقاومتهم .ومن المعروف انه كلما كان الطفل اصغر كلما كان شفاؤه اسرع .

الإسعاف العام للحروق

١-تهدف الاسعافات الاولية للحروق الى تحقيق الامور التالية :

أ- تخفيف او ازالة الألم .

ب- منع حدوث الصدمة العصبية .

جـ- منع حدوث التلوث الجرثومي .

٢- نزع الملابس بهدوء عن الاجزاء المصابة وبدون احداث ألم .

٣- تدفئة جسم الطفل واعطائه كمية من السوائل .

٤- وضع الطفل في مكان متجدد الهواء .

٥- اعطاء الطفل بعض المسكنات اذا أمكن ذلك .

٦- نقله الى أقرب مستشفى ليعالج حسب درجة الحرق .

اسعاف الحروق من الدرجة الأولى

١- يسكب الماء البارد فوق مكان الحرق وذلك لتخفيف الألم او توضع عليه كمادات مبللة بالماء البارد او بمحلول بيكربونات الصودا بمعدل ملعقة صغيرة لكل كوب ماء .

٢- يوضع الدهن الخاص بالحروق على مكان الاصابة ويغطى بضمادة نظيفة تثبت على مكان الحرق .

٣- يمكن استخدام زيت نباتي او زبدة لدهن الحرق اذا لم يتوفر الدهن الخاص بالحرق .

أسعاف الحروق من الدرجة الثانية

١- عدم نزع الجلد او محاولة فتح الفقاقيع المتكونة نتيجة للحرق .

٢- عدم استعمال المراهم او السبراي المطهر .

٣- عدم الضغط على مكان الحرق .

٤- تغطية الحرق بضماد مع عدم الضغط على مكان الحرق .

٥- يمكن وضع ضمادة مبتلة بالماء النظيف وتغيرها كل فترة .

٦- هذه الاسعافات تكون للاصابات الصغيرة اما اذا كانت مساحة الحرق كبيرة فيجب ارسال الطفل فوراً الى المستشفى لإجراء اللازم .

اسباب الحروق من الدرجة الثالثة

١- التأكد من سلامة مجرى التنفس .

٢- اذا كان الحرق في الوجه فيوضع الطفل في وضعية الاستلقاء مع رفع الرأس ومنطقة الصدر الى اعلى .

٣- عدم محاولة ازالة الملابس المحترقة الملتصقة بمكان الحرق .

٤- منع تلوث الحرق وعدم استعمال الماء مطلقاً .

٥- عدم استعمال القطن مطلقاً لتغطية الحرق .

٦- يرفع الطرف المصاب بالحرق الى الاعلى .

٧- نقل الطفل الى المستشفى وبسرعة .

اسعاف حروق المواد الكيميائية

١- تطلب المساعدة الطبية فوراً .

٢- نضع الطفل تحت مصدر ماء بارد او يسكب عليه الماء البارد من الصنبور لمدة ٥ دقائق حتى نزول اثار المواد الكيماوية .

٣- يغطى مكان الحرق بضماد نظيف .

وقاية الأطفال من اصابات الحرائق

أولاً : الطفل منذ الولادة وحتى عمر الاربعة اشهر .

- التأكد من درجة حرارة ماء الحمام والحليب وزجاجات الارضاع الخاصة بالطفل وأي طعام اخر .
- عدم سكب ماء ساخن مباشرة على جسم الطفل اثناء الاستحمام .
- ابعاد منافض السجائر عن الطفل .
- عدم ترك الطفل تحت اشعة الشمس وقتاً طويلاً .
- عدم ترك الطفل في السيارة وحده لفترة طويلة .
- التأكد من حرارة الأسطح والأحزمه التي تثبت على كرسي الطفل في السيارة .
- الانتباه الى وسائل التدفئة خاصة صوبات الغاز .

ثانياً : الطفل من ٤ - ٧ اشهر .

- عدم وضع المواقد المشتعلة قريبه من الطفل (البريموس. المدافئ) .
- عدم ترك الأواني المحتوية على أطعمة ساخنة في متناول الطفل .
- ابعاد الاجسام الحارة عن الطفل ووضعها في اماكن مرتفعة .

ثالثاً : الطفل من ٨ - ١٢ شهر .

- عدم السماح للطفل باللعب باسطوانات الغاز .
- عدم ترك الاسلاك الكهربائية مكشوفة او قريبة من الاطفال .
- وضع قطع اثاث امام تجمع الاسلاك الكهربائية .
- عدم السماح للطفل باللعب في المطبخ .
- تغطية اباريز الكهرباء باغطية خاصة .
- استعمال واق لأشعة الشمس عند تعريض الطفل لها كاستعمال قبعة .

من أهم الأمور العامة التي يجب مراعاتها للوقاية من الحرائق في المنزل :

١- حفظ المواد القابلة للاشتعال بعيداً عن مصادر الحرارة وبعيداً عن متناول أيدي الأطفال .

٢- عدم التدخين في الفراش خاصة في حالة النعاس او عند استعمال المنظفات القابلة للاشتعال .

٣- عدم ترك الولاعات او علب الكبريت على الطاولات او الكراسي قريباً من متناول ايدي الأطفال .

٤- عدم محاولة اطفاء الحريق المتسبب من الوقود (البنزين) او الزيوت بواسطة الماء لأن ذلك يزيد من امتداد الحريق .

٥- على الأم عدم ارتداء قمصان النوم الفضفاضة والطويلة المصنوعة من النايلون والدخول بها الى المطبخ لأنها تكون سريعة الاشتعال .

٦- يجب ان تختار اقمشة ملابس الأطفال من مواد لا تشتعل بسهولة كالأقمشة القطنية وان تكون بسيطة .

٧- اذا حدث واشتعل طرف الثوب بالنار فيجب عدم الركض مطلقاً او الوقوف في مكان تصاعد الدخان واللهب نحو الوجه فيستنشقه المصاب وتدخل الغازات الى الرئتين، بل يجب الاستلقاء على الأرض فوراً بشكل افقي والتخلص من الثياب المشتعلة ان امكن وذلك لتسهيل اطفاء الحريق وحصر الاصابة .

٨- عدم لعب الاطفال بالكبريت او تركهم يقومون بإشعال المدافئ او المواقد بأنفسهم .

٩- يجب ان يكون موقد الغاز بعيداً عن النافذة مع ربط جميع ستائر النوافذ في المطبخ حتى لا تتطاير فتؤدي الى حدوث الحرائق اذا وصلت النار اليها من الغاز المشتعل .

١٠- ينصح باستعمال الستائر غير القابلة للاشتعال على نوافذ المطبخ وكذلك قفازات المطبخ .

الكسور

الكسر هو عبارة عن تخلخل تماسك النسيج العظمي وبالتالي انفصاله نتيجة اصابة شديدة. وللكسور اسباب متعددة ومختلفة أهمها :

١- الإصابات الشديدة كحوادث السيارات والسقوط عن الاماكن المرتفعة .

٢- الانقباضات العضلية كما في المصاب بالكزاز .

٣- الكسر المرضي والذي يحدث نتيجة اصابة الانسان بامراض تفقد العظام صلابتها مثل السرطانات .

٤- اسباب وراثية خلقية حيث يكون الطفل عرضة للكسر في اي جزء من عظام الجسم دون سبب واضح .

٥- نقص في سلامة ونضوج الخلايا الاساسية التي تتكون منها العظام مما يؤدي الى ضعف العظام وكسرها بسهولة .

انواع الكسور

١- الكسر البسيط : ويكون غير مصحوب بجرح نافذ الى العظم وتحدث هذه الكسور بالعظام المسطحة ونادراً ما تحدث في العظام الطويلة حيث يصل الكسر الى قشرة العظم فقط .

٢- الكسر المضاعف : ويسمى بالكسر المفتوح وهو كسر بسيط لكن يرافقه جرح مفتوح بحيث يصل الهواء الخارجي الى العظم المكسور فالخطورة هنا في حدوث مضاعفات مثل النزف او التعرض للتلوث .

٣- الكسر المختلط : ويعتبر هذا الكسر اشد انواع الكسور خطورة نظراً لترافق كسر العظم باذى يصيب الأنسجة الرخوة المجاورة للكسر كالأعضاء الداخلية والشرايين والاعصاب .

٤- الكسر المتفتت : وهو عبارة عن انقسام العظم الى أكثر من جزء .

أعراض الكسور

للكسور أعراض واضحة وعديدة أهمها :

- احتمال وجود حركة غير طبيعية في منطقة الكسر .
- ألم شديد مكان الكسر خاصة عند تحريك العضو المصاب .
- عدم القدرة على تحريك العضو المصاب بسهولة وفقدانه لوظيفته .
- يصبح شكل العضو المكسور غير طبيعي ويحدث الورم نتيجة للنزيف الداخلي للكسر .

اسعاف الكسور

١- عدم تحريك العضو المصاب .

٢- وقاية العضو المصاب بجبائر بحيث تسند الكسر، ويمكن وضع الجزء المكسور على جبيرة خشبية او كرتون مقوى .

٣- نقل الطفل بسرعة الى المستشفى مع الاهتمام بعدم تحريك العضو المكسور .

٤- محاولة ايقاف النزيف اذا كان مرافقاً للكسر .

* بعض حالات الكسور عند الأطفال

اولاً : الكسور والخلع والتواء المفاصل .

الأعراض

ألم بمكان الكسر وتورم واضح مع فقدان القدرة على تحريك العضو وقصره وتغيير في شكله .

الإسعاف

١- عدم محاولة ارجاع العظم المكسور الى مكانه .

٢- اذا رافق الكسر جرح وخرج منه العظم فيجب عدم تحريكه إنما ايقاف النزيف وتغطية الجرح منعاً للتلوث .

٣- عدم تنظيف الجرح المرافق للكسر مطلقاً .

٤- يراقب الطفل فإذا أصيب بالصدمة العصبية فتجرى له الاسعافات اللازمة ويتم تهدئته .

ثانياً : كسر وخلع الكتف والذراع

١- توضع ربطه قماشية عريضة حول العنق لحمل الذراع المكسور .

٢- اذا كانت الذراع ممدودة ومتدلية فتثبت بجبيرة تمتد من تحت الابط حتى نهاية اصابع اليد .

٣- اذا كانت الذراع مثنية تثبت على وضعها ونستعمل وسادة صغيرة لتثبيتها.

ثالثاً : كسور الحوض

١- يتم تفحص الطفل للتعرف على مكان الاصابة وذلك بتلمس عظام الحوض والأرداف بلطف .

٢-يتم تمديد الطفل على لوح خشبي او باب مغطى بقماش سميك او حرام مثلاً .

٣- توضع وسادة بين الطرفين السفليين للطفل .

٤- يثبت الطفل المصاب على اللوح الخشبي باستعمال الأحزمة أو ربطة عنق أو منديل .

٥- تطلب المساعدة الطبية فوراً او يتم نقل الطفل المصاب الى المستشفى حالاً وهو مثبت على اللوح الخشبي .

رابعاً : كسور الفخذ والساق ورسغ القدم .

١- يثبت مكان الكسر بجبيرة سميكة مصنوعة من المجلات او اي مادة متوفرة تفي بالغرض .

٢- اذا رافق الكسر جرح او نزيف فيغطى الجرح مع مراعاة عدم تنظيفه بقطعة قماش كبيرة .

٣- اذا لم تستطع الحصول على جبيرة فيمكن وضع وسادة بين الطرفين السفليين وتثبيتهما مع بعضهما .

خامساً : كسور العنق والظهر .

الأعراض

١– اذا كان الكسر في العنق فالطفل لا يستطيع تحريك يديه او اصابعه ويشعر بخدران حول كتفيه .

٢– اذا كان الكسر في الظهر فلا يستطيع الطفل تحريك قدميه او اصابع القدمين ويشعر بخدران في ساقيه وألم عند محاول تحريك ظهره أو عنقه .

الإسعاف

١– طلب المساعدة الطبية فوراً .

٢– عدم تحريك الطفل مطلقاً من مكان الاصابة إلا للضرورة الملحة .

٣– قفل ملابس الطفل حول العنق والوسط .

٤– تدفئة الطفل بتغطيته بغطاء خفيف .

٥– تثبيت الرأس مكانه كذلك العنق والكتفين واذا كان الطفل ملقى على الأرض وعلى ظهره فيمكن وضع لفافة لينة تحت العنق لكن دون تحريك الرأس .

سادساً : كسور الجمجمة .

الأعراض

١– انسياب دم او سائل نخاعي في فتحة الأنف او الأذن او ظهور تجمع دموي تحت ملتحمة العين .

٢– ارتجاج شديد بالمخ مع ظهور اعراض اصابة واحد أو أكثر من اعصاب المخ .

٣– حدوث غيبوبة شديدة للمصاب .

الإسعاف

١- ابقاء مجرى التنفس مفتوحاً .

٢- اجراء التنفس الصناعي اذا لزم الأمر .

٣- المراقبة المستمرة للطفل المصاب .

٤- في حالة انسياب دم او سائل نخاعي من الأنف او الأذن تنظف الأذن او الفم او الأنف في اي سائل وتغطى بشاش معقم .

٥- عدم اغلاق اي فتحة ينساب منها سائل حتى لا يحدث ارتفاع في الضغط داخل الجمجمة .

٦- ينقل المصاب الى المستشفى فوراً وبنفس وضعيته مع عدم تحريكه واعطاؤه الاكسجين اذا توفر .

اصابات الرأس

الأعراض

١- الاغماء .

٢- صعوبة في التنفس .

٣- القيء .

٤- سيلان ماء من الأنف والأذن والفم .

٥- شلل في أحد أجزاء الجسم .

٦- عدم التحكم في التبول .

الإسعاف

١- لا خوف على الطفل اذا توقف عن البكاء بعد ربع ساعة من سقوطه على الأرض ولم يتغير لونه ولم يتقيأ .

٢- اذا حدث ورم في الرأس بعد سقوط الطفل مباشرة فلا يعني هذا اي خطر على الطفل اذا لم ترافقه اعراض اخرى .

٣- اذا ظهرت اعراض اخرى على الطفل كشحوب الوجه، وفقدان الوعي، والصداع فنترك الطفل ممدداً على الأرض مع وضع وسادة تحت عنقه وتحريك الرأس الى أحد الجانبين ان امكن ذلك ثم ينقل الطفل الى اقرب مستشفى او مركز صحي .

الإختناق

هو عدم او قلة وصول الاكسجين الى الرئتين عندما يُسد أي جزء من اجزاء القصبة الهوائية ابتداء من الفم والأنف وحتى الوصول الى القصبة الهوائية .

اسباب الإختناق

١- انسداد المجاري التنفسية .

٢- رجوع اللسان الى الحلق وسده للمسالك التنفسية .

٣- تورم في انسجة المسالك التنفسية بحيث تتضيق .

٤- وجود أورام خارجية تضغط على المجاري التنفسية .

٥- ابتلاع اجسام غريبة ووقوفها في القصبة الهوائية .

٦- تجمع السوائل في البلعوم مثل المخاط او الدم او اللعاب .

٧- الصدمة الكهربائية وحدوث قصور في التنفس .

٨- الخلل في استعمال التخدير اثناء العمليات الجراحية .

٩- الغرق الذي قد يؤدي الى امتلاء المسالك التنفسية والرئتين بالماء .

١٠- استنشاق غازات سامة أو هواء خالٍ من الاكسجين .

١١- الضغط على الحنجرة والقصبة الهوائية من الخارج كالخنق .

١٢- شلل مركز التنفس في الدماغ .

١٣- التهاب القصبات المزمن الذي يرافقه انتفاخ الرئتين .

١٤- حالة الصرع واصابات الرأس .

١٥- قد يكون الاختناق حالة مرافقة للمصابين بالربو .

ألأعراض

١- ضيق في التنفس .

٢- الإغماء .

٣- ضعف النبض .

٤- جحوظ العينين وبروز اللسان .

٥- وجود زبد حول الفم والأنف .

٦- إزرقاق الجلد خاصة اللسان والشفتين وتحت الأظافر .

٧- بعض الحركات التشنجية .

الإسعاف

١- وضع المصاب في مكان متجدد الهواء .

٢- ابعاد المختنق عن سبب الاختناق .

٣- تنظيف الفم والأنف من الأوساخ .

٤- فك الملابس الضيقة والأربطة حول العنق .

٥- اجراء التنفس الاصطناعي .

الوقاية من حوادث الاختناق .

اولاً : الطفل منذ الولادة - ٤ اشهر .

١- عدم استعمال غطاء نايلون للوسائد والفرشات .

٢- استعمال فرشة صلبة دون وسادة .

٣- وضع الطفل على ظهره او على أحد جانبيه على السرير .

٤- عدم ربط اللهاية بخيط حول رقبة الطفل .

٥- عدم وضع الطفل مع الأم عند النوم على سرير واحد .

ثانياً : الطفل من ٤-٧ أشهر .

١- عدم ترك البالونات او الاجسام الصغيرة في متناول الطفل .

٢- الانتباه اثناء حمام الطفل .

٣- عدم ترك أكياس النايلون قريبة من الطفل .

٤- اعطاء الطفل الرضعة بالزجاجة بوجود ومراقبة الأم وعدم تركه وحده يرضع الزجاجة .

ثالثاً : الطفل من ٨ - ١٢ شهر .

١- عدم ترك ابواب قطع الأثاث مفتوحة خوفاً من دخول الطفل داخلها واغلاق ابوابها عليه مما يؤدي الى الاختناق .

٢- وضع حواجز حول مصادر المياه المكشوفة في المنزل .

٣- ابعاد الطفل عن الأواني الكبيرة التي يوضع فيها الماء في المنزل او أواني الطهي الكبيرة .

٤- اغلاق باب الحمام في المنزل باستمرار .

التنفس الإصطناعي

لنجاح التنفس الاصطناعي يجب توفر الشروط التالية :

١- ان لا تكون حركة القلب قد توقفت نهائياً .

٢- أن تكون مجاري التنفس مفتوحة ولا يوجد بها عائق .

٣- ان يكون الدم قادراً على حمل الاكسجين .

٤- الاسراع في اجراء عملية التنفس الاصطناعي ما أمكن .

٥- اتباع الطريقة الصحيحة لإجراء التنفس الاصطناعي .

٦- الاستمرار في أجراء التنفس الاصطناعي لحين عودة التنفس الى طبيعته .

طرق اجراء التنفس الاصطناعي

هناك طرق عديدة لإجراء التنفس الاصطناعي اهمها :

اولاً : طريقة سلفستر .

١- يمدد المصاب على ظهره مع وضع وسادة تحت كتفيه .

٢- يقف المسعف عند رأس المصاب .

٣- يمسك المسعف يدي المصاب من مفصل الكوع .

٤- تسحب اليدان تدريجياً حتى تبلغا رأس المصاب وهذا يساعد على اتساع صدر المصاب ودخول الهواء وبالتالي قيام المصاب بإجراء عملية الشهيق.

٥- تعاد اليدان الى الداخل وحتى تصل الى القفص الصدري والضغط لإخراج الهواء وإجراء عملية الزفير .

٦- تكرر الحركتان السابقتان لمدة ١٥ مرة في الدقيقة .

٧- لا تستخدم هذه الطريقة في حالات كسر اليدين او القفص الصدري او عند حدوث حالات تشنج للمصاب .

ثانياً : طريقة شارشارد .

١- يمدد المصاب على ظهره فوق منضدة او على الأرض .

٢- يقف المسعف بجانبه او يجثو فوقه .

٣- يضع راحتي يديه على جانبي القفص الصدري ويضغط بهما مفتوحتين على القفص الصدري وبهدوء حتى يتم اخراج الهواء الى الخارج (الزفير) .

٤- تتم عملية الشهيق برفع اليدين تدريجياً وهذا يساعد على دخول الهواء .

٥- تكرار العملية ١٥-١٨ مرة في الدقيقة.

٦- تستعمل هذه الطريقة عند اصابة اليدين بالكسور ولا تستعمل عند الاصابة بكسور الاضلاع .

ثالثاً : طريقة شيفر .

١- يمدد المصاب على بطنه ويلف وجهه جانباً والذراعان مبسوطتان الى الامام .

٢- يجثو المسعف بشكل السجود فوق المصاب ويضع ابهام يديه على جانبي المصاب والاصابع على القفص الصدري .

٣- يضغط المسعف بثقل جسمه تدريجياً مما يؤدي الى عمل زفير ثم يبتعد قليلاً فيخف ثقل جسمه مما يساعد على عملية الشهيق .

٤- تستعمل هذه الطريقة لإسعاف حالات الغرق وعند صعوبة مسك اللسان ولا تستعمل في حالات كسور الأضلاع واصابة الظهر .

رابعاً : طريقة هول راوش .

١- يوضع المصاب على جانبه الأيمن بحيث يكون الطرف الأيمن ممدوداً والطرف الأيسر مثبتاً على الجذع والساق اليسرى مثنية على الفخذ .

٢- يمد الطرف العلوي للمصاب الى الأمام .

٣- يجثو المسعف وراء كتفي المصاب ويمسك بيمينه ويضغط على الصدر فيتم الزفير ويرفعها حتى يعلو ذراع المصاب مستوى رأسه فيتم الشهيق.

٤- تستمر هذه العملية من ١٥-١٨ مرة في الدقيقة .

٥- لا تجرى هذه الطريقة في حالة اصابة الكسور في الاضلاع اليسرى.

خامساً : طريق الفم للفم (قبلة الحياة) .

١- يمدد المصاب على ظهره ويثبت رأسه اعلى من مستوى جسمه .

٢- يأخذ المسعف نفساً عميقاً للحصول على اكبر كمية ممكنة من الهواء ثم يضع فمه فوق فم المصاب بحيث لايترك مجالاً لتسرب الهواء .

٣- ينفخ المسعف ويفرغ ما في رئتيه من الهواء (الزفير) في فم المصاب حيث يتسرب الهواء داخل رئتي المصاب .

٤- يمكن ايضاً نفخ الهواء من خلال أنف المصاب ويترك المسعف فم أو أنف المصاب لإعطائه مجالاً لإخراج الهواء الذي أدخل عن طريق الزفير .

٥- لا تستخدم هذه الطريقة في حالة كسور الفك او وجود امراض معدية لدى المصاب .

أهم الأمور التي يجب مراعاتها بعد نجاح عملية التنفس الاصطناعي

١- عدم توقف المسعف عن اجراء التنفس الاصطناعي قبل التاكد من ان تنفس المصاب عاد الى طبيعته .

٢- تدفئة جسم المصاب بعد تدليكه بمناشف جافة وذلك بوضع اكياس ماء حارة حول جسمه واطرافه .

٣- عدم اعطاء المصاب اي شراب او طعام قبل عودته للوعي .

٤- حث المصاب على شم واستنشاق المواد المنبهة .

٥- عدم ترك المصاب قبل وصول الطبيب او نقل المصاب الى المستشفى.

عضة الكلب

يتعرض الانسان الى عضات الحيوانات الأليفة والمتوحشة والمشكلة هنا تكمن في حالة الحيوان المصاب بداء الكلب .

يصاب الإنسان بداء الكلب إما عن طريق الكلاب الأليفة المصابة بهذا المرض او الكلاب الضالة غير الملقحة ضد داء الكلب او عن طريق حيوانات اخرى كالذئاب والثعالب والنمس .

الوقاية

١- القضاء على الكلاب الضالة والقطط وغيرها من الحيوانات المسببة للمرض .

٢- التأكد من تطعيم الحيوانات الأليفة وخلوها من داء الكلب .

٣- اعطاء اللقاح ضد داء الكلب للذين يتعاملون مباشرة مع الحيوانات المسببة للمرض .

٤- عدم ترك الأطفال يلعبون وحدهم مع الحيوانات حتى ولو كانت أليفة وتعيش معهم في نفس المنزل .

الإسعاف

١- يغسل الجرح جيداً بالماء والصابون ولإزالة آثار الحيوان يعاد غسله بالماء عدة مرات.

٢- ابقاء الجرح مفتوحاً مع إعادة غسل الجرح بالماء وذلك حتى تتسرب اكبر كمية ممكنه من لعاب الحيوان الى الخارج .

٣- يضمد الجرح ويغطى بقطعة شاش نظيف لحين نقل المصاب الى أقرب مركز طبي او مستشفى لأخذ اللقاحات اللازمة .

٤- محاولة إلقاء القبض على الحيوان المتسبب في العض والقضاء عليه .

لسع العقرب

تعيش العقارب في الأماكن المعتمة وفي الشقوق وتحت الصخور في الأراضي الزراعية ويعتبر العقرب اخطر من الافعى لأن العقارب تعيش قريباً من المنازل وهناك حشرات اخرى مثل ام الأربع والأربعين التي تشبه العقرب في خطورتها احياناً .

الأعراض

١- ألم مكان الوخزة .

٢- جفاف في الحلق وصعوبة في البلع .

٣- خدران المنطقة حول الإصابة .

٤- ألم في البطن وتشنج في العضلات .

الوقاية

١- إصلاح الثقوب والفراغات في جدران المنازل .

٢- وضع الشبك على النوافذ لمنع دخولها الى المنزل .

٣- استعمال المبيدات الحشرية .

٤- منع تراكم الأخشاب والأثاث القديم ووضعه في منطقة بعيدة عن ملاعب الاطفال .

٥- الحرص الشديد عند رفع الانقاض .

٦- الإنتباه عند لبس الملابس والأحذية .

الإسعاف

١- وضع رباط ضاغط في اقرب مكان للإصابة لتاخير انتشار السم في الجسم .

٢- تبريد مكان الإصابة بوضع الثلج عليه .

٣- تعقيم المنطقة بمادة معقمة .

٤- محاولة اخراج السم إذا كان العقرب ساماً وذلك بتشطيب مكان الإصابة ومص السم .

٥- اخراج المادة الإبرية الموجودة في نهاية اللسعة وهي غير سامة .

لدغ الأفعى

هناك نوعان من الأفاعي : نوع سام لا يسرع في السير عند الاقتراب منه ونوع غير سام يسرع بشكل كبير عند الاقتراب منه. والأفعى السامة لا تلدغ إلا إذا هوجمت .

الاعراض

تختلف الاعراض حسب نوع الأفعى وكمية السم التي دخلت الى جسم المصاب واهمها :

١- مشاهدة الأفعى والتعرف عليها .

٢- رؤية الجروح او الثقوب مكان انغراس الأنياب .

٣- الألم الموضعي الشديد .

٤- تورم مكان العضة وحولها .

٥- دوخة وقيء وصعوبة في التنفس .

٦- ضعف العضلات وعدم القدرة على الحركة .

٧- زيادة افراز اللعاب والتعرق الشديد .

الإسعاف

١- عدم تحريك الجزء المصاب ووضع العضو افقياً ثم غسل مكان اللدغ لإزالة جزء من المادة السامة .

٢- منع المصاب من الحركة او الركض او تناول الكحول .

٣- بوضع رباط ضاغط اعلى الجرح ١٠سم بين اللدغ والقلب .

٤- تنظف مكان اللدغ بالكحول وتشق مناطق وخزات انياب الافعى عرضياً على شكل خطين متوازيين بأداة حادة معقمة .

٥- تمتص السم بواسطة الفم شرط أن يكون خاليا من الجروح او الشقوق مع الإنتباه لعدم بلع السم .

٦- بوضع الثلج اعلى منطقة الاصابة لأن ذلك يؤخر وصول السم الى باقي اجزاء الجسم.

٧- إذا كانت الافعى غير سامة فيكتفى بغسل مكان الجرح جيداً بالماء والصابون .

٨ - نقل المصاب الى المستشفى او اقرب مركز صحي .

التسمم

هو دخول مادة الى جسد الانسان عن طريق الجلد او الجهاز الهضمي او الجهاز التنفسي محدثة خللاً في خلايا الجسم. وهناك العديد من المواد الكيميائية والادوية والمنظفات والمبيدات التي قد تكون سبباً رئيسياً في حدوث التسمم .

طرق الإصابة بالتسمم

١-التسمم العفوي : وفيه يتعرض الشخص في البيئة التي يعيش فيها للتسمم كتعرضه للدغ او اللسع او تلوث طعامه وبشكل عفوي ودون قصد .

٢-التسمم القصدي : وهو ما يتعرض له الشخص برغبة منه مثل تناوله مادة سامة رغبة في الإنتحار .

أنواع السموم

١- سموم تبتلع عن طريق الفم كالتسمم بالغذاء او الدواء .

٢- سموم مستنشقة عن طريق الجهاز التنفسي كالتسمم بغاز اول اكسيد الفحم .

٣- سموم ممتصة عن طريق الجلد مثل التسمم بمواد رش المبيدات الحشرية والسموم الزراعية .

٤- سموم ممتصه عن طريق الأغشية المخاطية في العين والأنف كالإستعمال الخاطئ للأدوية والقطرات والمراهم .

الأعراض

١- تشنجات وتهيج .

٢- ضيق النفس وقد يصل الى الغيبوبة .

٣- آلام البطن مع إسهال .

٤- الغثيان والقيء .

٥- اضطراب دقات القلب .

٦- الإعياء وتصبب العرق .

٧- الصداع .

وقاية الأطفال من عمر ٤-٧ أشهر من التسمم

١- عدم دهن سرير الطفل بالدهان لأنه يحتوي على مادة الرصاص السامة .

٢- حفظ الأدوية والمواد الكيميائية والسامة على رف عالٍ بعيداً عن متناول ايدي الاطفال.

٣- وضع النباتات على سطح مرتفع وليس على الأرض .

٤- التخلص من العلب الفارغة للمواد المضغوطة والمنظفات المختلفة .

٥- عدم استعمال عبوات المنظفات الفارغة لوضع الماء في الثلاجة .

وقاية الأطفال من عمر ٨-١٢ شهر من التسمم .

١- عدم اعطاء الدواء للطفل كحلويات وابعاده عن متناول ايدي الاطفال .

٢- عدم اعطاء أدوية الكبار للأطفال إلا إذا وصفت من قبل الطبيب .

٣- إحكام غطاء الأدوية عند الإنتهاء من تناولها .

٤- عدم ترك اي مواد سامة في متناول ايدي الأطفال .

التسمم في الحمام

قد يتعرض الكبار مثل الصغار الى حوادث التسمم في الحمام والتي اهم اسبابها تناول الأدوية والمنظفات الكيماوية التي لم تحفظ بعناية في مكانها الخاص (صيدلية المنزل) . ولما كان الطفل بطبيعته كثير الحركة محباً للتعرف على كل شيء امامه فقد يتسلق المغسلة بسهولة تامة ليصل الى رفوفها او الى خزانة الأوية اذا كانت فوقها ومعظم حالات تسمم الاطفال تحدث للأطفال من عمر سنة الى خمس سنوات ومن المواد الموجودة في الحمام التي قد تسبب التسمم مثل :

١- الاسبرين والمسهلات .

٢- منظفات المرحاض والحمام .

٣- مطهرات الفم .

٤- الكولونيا والعطور .

٥- مواد التجميل والكريمات .

لذلك لابد من مراعاة الامور التالية :

١- تدريب الطفل على عدم تناول اي مادة او دواء دون استشارة الوالدين .

٢- وضع اشارة واضحة على الادوية التي لاتؤخذ عن طريق الفم واغلاقها بشريط لاصق للوقاية .

٣- التخلص من بقايا الأدوية وزجاجاتها .

٤- ان يكون باب الحمام سهل الفتح من الخارج .

٥- حفظ مستحضرات التجميل خاصة المضغوطة بعيداً عن متناول ايدي الاطفال .

التسمم بالأطعمة

يحدث التسمم بالأطعمة من تاثير الجراثيم الموجودة في الطعام اي تلوثه، او نتيجة لعدم اتباع الطرق الصحيحة لحفظ الاطعمة او تناول بعض انواع الاطعمة التي تكون سامة بطبيعتها مثل بعض انواع الفطر .

الأعراض

١- ألم واضح في اعلى البطن مع شحوب وبرودة في الأطراف .

٢- مغص واسهال وقيء شديد .

٣- غثيان ودوخة .

٤- اعياء وعدم القدرة على الكلام .

الإسعاف

١- يعطى الطفل كوباً او كوبين من الحليب او الماء وذلك لتخفيف نسبة السم اذا لم يكن الطفل قد فقد الوعي .

٢- يوضع الطفل على السرير ورأسه مدلى على حافة السرير الى الاسفل مع وضع وعاء كبير على الأرض ليتقيء فيه .

٣- نحاول حث الطفل على التقيؤ عن طريق امرار الإصبع عدة مرات على طول مؤخرة الحلق وبسرعة ولمدة عدة ثوان ويكرر ذلك مرة ثانية بعد ربع ساعة ولايكرر ابداً مرة ثالثة حتى لو لم يتقيأ .

٤- ينقل الطفل الى اقرب مستشفى او مركز طبي .

التسمم بالاحماض والقلويات

اذا تناول الطفل احد انواع الاحماض او القلويات فيجب عدم حمل الطفل على التقيؤ إنما نقله مباشرة الى اقرب مستشفى او مركز طبي .

الأعراض

١- حروق حول الفم والشفتين واللسان .

٢- احساس احتراق في الجهاز الهضمي .

٣- مغص واسهال يرافقه خروج الدم مع البراز .

التسمم بالبترول و منتجاته

اذا كان سبب التسمم بمنتجات البترول كالكاز او السولار او البنزين فيجب عدم حث الطفل على التقيؤ ويفضل ان يتم اسعافه كالآتي :

١- اعطاء الطفل كوباً او اثنين من الحليب اذا كان غير فاقداً للوعي .

٢- تفك البسة الطفل الضيقة ويُدفأ لحين حضور الطبيب او ينقل الى اقرب مستشفى .

الأعراض

١- الاحساس باحتراق في الجهاز الهضمي .

٢- السعال .

٣- الميل للنوم .

التسمم بالغازات

قد يحدث التسمم بانواع مختلفة من الغازات مثل غازات السيارات، وغازات المواد الكيميائية، وغازات الاشتعال المستعملة في المنزل، وغاز أوكسيد الفحم الناتج عن احتراق الفحم او الخشب .

الأعراض

١- حرق في العينين والانف والحنجرة والرئتين .

٢- سعال وصداع .

٣- ضيق تنفس .

٤- دوخة وغثيان .

٥- اغماء .

الإسعاف

١- ننقل الطفل فوراً من المكان المنتشر فيه الغاز .

٢- تفتح النوافذ ويجدد الهواء .

٣- الانتباه الى عدم اشعال عود ثقاب او إنارة المصباح الكهربائي .

٤- نطلب المساعدة الطبية فوراً وتحضر زجاجة الأكسجين او يتم نقله الى اقرب مركز طبي او مستشفى .

التسمم بالمبيدات الحشرية والزراعية

والمبيدات نوعان نوع يحتوي على مركبات الفوسفور العضوية ونوع يحتوي على مركبات الكلور العضوية .

الأعراض

١- ألم البطن .

٢- القيء والإسهال .

٣- تشنجات .

٤- الصداع والخدران .

الإسعاف

١- غسل المعدة بمحاليل ملحية وذلك عن طريق اعطاء المصاب محلول الملح والماء وحثه على التقيؤ .

٢- زيادة كمية السموم التي تخرج عن طريق التبرز وذلك عن طريق اعطاء المصاب المسهلات .

٣- تجريد المصاب من ملابسه التي قد تكون ملوثة ببعض انواع السموم التي تمتص عن طريق الجلد .

٤- اجراء التنفس الاصطناعي اذا لزم الأمر .

٥- الإبقاء على فاعلية الاجهزة الحيوية في الجسم .

٦- نقل المصاب بسرعة الى أقرب مستشفى او مركز طبي لإجراء الاسعاف اللازم له .

الدوخة والإغماء

تكون الدوخة احياناً مقدمة يليها الإغماء الذي يحدث عندما يكون المصاب تعباً أو جائعاً او جالساً في مكان رديء التهوية او عند سماعه خبراً مفاجئاً. وسبب الإغماء هو قلة ورود كمية كافية من الأكسجين الى الدماغ .

الأسباب

١- الأمراض الباطنية كالسكري .

٢- كسور الجمجمة .

٣- الصدمة العصبية .

٤- مناسبة سعيدة او حزينة .

٥- منظر مؤلم .

٦- ازدحام شديد .

٧- النزيف .

الأعراض

١- السقوط على الأرض .

٢- فقدان الوعي .

٣- تصبب العرق البارد .

٤- قصور الدماغ مؤقتاً لعدم وصول الدم اليه بدرجة كافية .

الإسعاف

١– تمديد المصاب بحيث يكون الرأس منخفضاً عن مستوى الجسم ورفع الأرجل الى الاعلى .

٢– وضع الماء البارد على وجه المصاب .

٣– نزع الاجزاء الضاغطة من الملابس عن المصاب .

٤– مراقبة التنفس واجراء التنفس الاصطناعي اذا لزم الأمر .

٥– عدم اعطاء المصاب اي طعام او شراب .

٦– نقل المصاب الى أقرب مستشفى او مركز صحي .

الصرع

يعتبر الصرع من اعراض اضطرابات الجهاز العصبي ويتميز بحدوث نوبات تشنجية يعقبها فقدان المصاب لوعيه ويعود الصرع لأسباب إما وراثية او مكتسبة ويُنصح مرضى الصرع بالآتي :

١– ارتداء اسواره يُكتب عليها «مريض بالصرع» .

٢– عدم الغضب او التعرض لإثارة مفاجئة .

٣– تناول الأدوية بانتظام .

الأسباب

١– الوراثة .

٢– خلل دماغي للطفل اثناء الولادة المتعسرة .

٣– نزيف في الدماغ .

٤– زيادة ضغط الدم الشرياني .

٥– الإدمان .

الأعراض

١- اغماء مصحوب بتشنج وتيبس في الجسم .

٢- تصبح حركات المصاب غير إرادية .

٣- ازرقاق لون الجلد .

٤- خروج زبد من الفم وقد يعض المصاب لسانه .

٥- تبول لا إرادي .

٦- بعد ذلك يهدأ المصاب وينام قليلاً ثم يصحو لكنه لا يتذكر شيئاً مما حدث معه وقد يشكو من الصداع عندما يصحو .

الإسعاف

١- مسك المصاب جيداً ومنعه من السقوط .

٢- تمديده على سطح مستوٍ مع إمالة رأسه ورقبته الى جنب .

٣- العمل على إبقاء المجاري التنفسية مفتوحة .

٤- وضع خافض اللسان بين فكيه او اي قطعة قماش لمنع المصاب من عض لسانه .

٥- عدم مقاومة المريض أو تقيده اثناء التشنج .

٦- محاولة ابعاد الأثاث من حوله لكي لا يؤذي نفسه .

٧- البقاء بجانب المصاب إلى أن يصحو .

٨- وضعه في مكان مريح ومراقبته لفترة من الوقت .

٩- اذا توقف تنفسه فيعمل له تنفس اصطناعي .

الصدمة الكهربائية

الصدمة الكهربائية هي تعرض الطفل للتيار الكهربائي المباشر وينحصر خطر الصدمة الكهربائية بالعوامل التالية :

أ- الفولتاج وتقاس بالفولت فكلما زاد الفولتاج زاد خطر الصدمة الكهربائية .

ب- شدة التيار الكهربائي وتقاس بالامبير فكلما زادت شدة التيار زاد خطر الصدمة الكهربائية .

جـ- المقاومة والعوازل إذ أن المواد العازلة كالمطاط والخشب تخفف من خطر الصدمة .

الأسباب

١- العبث بالتيار الكهربائي .

٢- محاولة اصلاح أداة كهربائية .

٣- اهمال الاسرة للتمديدات الكهربائية وتركها مكشوفة .

٤- استعمال مصادر الكهرباء والايدي مبتلة .

٥- ترك الاطفال يلعبون قريباً من المصادر الكهربائية الخطرة .

٦- عدم أخذ الحيطة والحذر وعدم تركيب اجهزة أمان في المنازل .

الوقاية

١- عدم وضع أباريز كهربائية داخل الحمامات .

٢- تغطية جميع الأباريز المنخفضة التي تكون في متناول ايدي الأطفال بأغطية خاصة او قطعة من البلاستيك اللاصق .

٣- الأصلاح الفوري من قبل اشخاص مختصين لأي تماس او انقطاع التيار الكهربائي في حال حصوله .

٤- التركيز في وسائل الإعلام المختلفة على اخطار الكهرباء وطرق الوقاية من الصدمات الكهربائية .

٥- الحرص على عدم ترك اي وصلة كهربائية او اسلاك منزلية قريبة من سطح الأرض او مكشوفة .

٦- ان تكون الوصلات الكهربائية والتمديدات في مكان مرتفع آمن بعيداً عن متناول ايدي الأطفال .

الإسعاف

١- الحذر الشديد من قبل المسعف وذلك حفظاً لنفسه من الخطر عن طريق استعمال العوازل والأحذية والألبسة المطاطية .

٢- قطع التيار بالسرعة الممكنة وإذا لم يتمكن من ذلك فعليه ابعاد المصاب عن مصدر التيار عن طريق استعمال مواد عازلة كالعصى الخشبية .

٣- عدم ملامسة المسعف لجسم المصاب او ملابسه .

٤- اجراء التنفس الاصطناعي للمصاب اذا لزم الأمر .

٥- علاج الصدمة العصبية وتهدئة المصاب .

٦- نقل المصاب الى المستشفى لمراقبته وإجراء الاحتياطات اللازمة للتأكد من سلامته ومعالجة المضاعفات التي تنتج من اصابته بالصدمه الكهربائية .

طريقة اسعاف الطفل المصاب بالصدمة الكهربائية

١- يجب عدم لمس الطفل مباشرة إذا كان لا يزال على تماس بالتيار الكهربائي والتأكد من استخدام مواد عازلة للكهرباء عند الإنقاذ .

٢- يجب قطع التيار الكهربائي من المصدر الرئيسي في مكان الحادث او سحب شريط الدائرة الكهربائية من الإبريز في الجدار .

٣- اذا تعذر ذلك يقف المنقذ على أرض جافة عازلة (تغطى بالصحف والمجلات او بقطعة مطاط) ويدفع الطفل بعيداً عن التيار بواسطة عصا او لوح خشبي او يسحب الطفل بواسطة حبل يلقى على احد قدميه او ذراعه .

٤- يجرى له التنفس الاصطناعي مباشرة وتعالج الصدمة .

الحروق الكهربائية

سببها التوهج الناتج عن التيار الكهربائي العالي حيث يؤدي الى احتراق الملابس والجلد او دخول وخروج التيار الكهربائي في جزء معين من الجسم وصفات الحروق الكهربائية أنها :

١- غير مؤلمة .

٢- تاخذ شكل الأدوات الملامسة للجسم .

٣- حروقها بطيئة الإلتئام .

٤- يصبح مكان الاصابة صلب ويفقد الحس بالألم .

الأعراض

١- حركات ورعشات لا إرادية .

٢- يليها رمي جسم الانسان الى مسافات بعيدة بعد توقف وصول التيار الى الجسم .

٣- شلل عضلات التنفس .

٤- التشوهات مكان الصدمة في الجسم .

٥- التأثير على عضلة العين .

ضربة الشمس

وتحدث نتيجة تعرض الانسان لأشعة الشمس ولفترة طويلة خاصة في فصل الصيف. ولايشترط حدوث ضربة الشمس فقط عند التعرض للحرارة ولكن يمكن ان تحدث من حرارة قليلة مع وجود جفاف شديد في الهواء او قيام المصاب بمجهود عضلي كبير.

الأعراض

١- فقدان الوعي وارتفاع شديد في حرارة الجسم .

٢- سرعة النبض وضعفه .

٣- جفاف الجلد واحمراره .

٤- تقلص في العضلات .

٥- فقدان الشهية وألم شديد .

٦- كثرة التبول .

٧- شعور الطفل بالصداع والدوار والغثيان .

الإسعاف

١- نقل الطفل الى الظل .

٢- خفض حرارة الجسم فوراً عن طريق وضع الطفل في مغطس ماء بارد مع التدليك بقطعة ناعمة من القماش حتى تنخفض درجة حرارة الطفل .

٣- يمكن تمديد الطفل في غرفة باردة وتغطيته بكمادات مبلله بالماء البارد وتوقف الكمادات في حالة عودة الطفل الى وعيه .

٤- يعطى المصاب اكبر كمية ممكنة من السوائل والماء البارد عندما يصحو جيداً .

٥- استدعاء الطبيب فوراً او نقله الى أقرب مستشفى او مركز صحي .

المراجع

١– الزعبي، صالح عبدالله، ١٩٩٥. الوجيز في الاسعافات الأولية والاصابات الرياضية والعلاج الطبيعي، الطبعة الأولى، دار الفكر للنشر والتوزيع، عمان – الأردن .

٢– الشاعر، عبد المجيد مصطفى وآخرون، ١٩ . المفاهيم الأساسية للإسعاف الأولي، دار المستقبل للنشر والتوزيع، عمان – الأردن .

٣– برهاني، هشام أ. ١٩٧٩. وقاية الأطفال من الحوادث والاسعافات الأولية. الطبعة الأولى .

الوحدة السابعة

التربية الصحية للطفل

* العادات الصحية السيئة .
  ** التمخيط باليد . ** اللعب بالأنف .
  ** مس العين بيد ملوثة . ** بعض الأمراض التي تصيب العين .
* العادات الصحية الحميدة .
  ** غسل الأيدي ونظافتها . ** غسل الخضار والفواكه .
  ** عدم تناول الأطعمة المكشوفة من الباعة المتجولين .
* نظافة الجسم .
  ** نظافة الجلد . ** الاستحمام .
  ** العناية بالوجه . ** نظافة الشعر والاهتمام بالتقمل .
  ** العناية بالأسنان .
* صحة القدمين والأظافر .
  ** نظافة القدمين والعناية بها . ** نظافة الأظافر والعناية بهما .
  ** الحذاء المناسب . ** قدم الرياضي .

الوحدة السابعة
التــربية الصحيــة للطفل

مقدمة

مفهوم التربية الصحية يعني تزويد افراد المجتمع بالخبرات اللازمة بهدف التأثير على معلوماتهم واتجاهاتهم وممارساتهم فيما يخص الصحة تاثيراً جيداً بحيث يصبح لدى الفرد انماط سلوكية صحيحة سليمة .

ولما كانت تربية الاطفال حقاً من حقوق الانسانية الأساسية فمن الواجب ان تعتبر التربية الصحية جزءاً لا يتجزأ من العملية التربوية التي تهتم بتوجيه نمو الطفل الجسمي وغرس العادات السليمة فيه .

أهداف التربية الصحية

١- تكوين اتجاهات صحية سليمة وذلك بتحفيز الفرد على الرغبة في اتباع التوجيهات والقواعد الصحية والرغبة للوصول الى اعلى مستوى صحي ممكن .

٢- تكوين عادات صحية سليمة باتباع اسلوب السلوك الصحي القويم في الحياة اليومية بما في ذلك المأكل والملبس والمسكن .

٣- الاستفادة من الخدمات الصحية المتوفرة والعمل على اتباع الخطوات التي تحد من انتشار المرض والمساهمة في تحسين صحة المجتمع .

٤- التزود بالمعلومات والحقائق الاساسية بالنسبة للجسم والجلد والأعضاء والصحة العقلية والامراض الشائعة .

٥- كيفية المحافظة على الصحة الشخصية وصحة الاسرة والبيئة المحيطة .

العادات الصحية السيئة

اللعب بالأنف

قد يلجأ الطفل أحياناً الى اللعب بانفه وذلك للتخلص من الإفرازات التي قد تعيق التنفس لديه، لذلك يجب منعه من القيام بذلك عن طريق تعويده التخلص من افرازات

الأنف باستعمال المنديل الورقي ووضعه في صندوق القمامة بعد استعماله. كما أن اللعب بالأنف قد يؤدي الى الإصابة بالأمراض التي تنتقل عن طريق الجهاز التنفسي .

هناك العديد من الحالات التي يلجأ بها الأطفال الى ادخال اجسام غريبة في فتحات الأنف، لذلك يجب مراقبتهم اثناء لعبهم والتأكد باستمرار من عدم وضع الإصبع بالأنف وتنبيه الطفل بلطف اذا لاحظت الأم انه يميل للعب بأنفه مع الاهتمام بنظافة اليدين باستمرار.

التمخيط باليد

نلاحظ ان الأطفال قد يلجأون للتخلص من افرازات الأنف خاصة اثناء إصابتهم بالرشح عن طريق التمخيط باليد لعدة اسباب أهمها :

١- نزول سائل من الانف باستمرار .

٢- الرشوحات المستمرة التي تصيب الاطفال .

٣- قد تنشأ لديه هذه العادة نتيجة لحدوثها باستمرار في البيئة التي يعيش بها الطفل .

٤- اهمال الأهل لتعليم اطفالهم العادات الصحية السليمة .

٥- الكسل وعدم رغبة الطفل في ترك اللعب مع اصدقائه واحضار المحارم الورقية للتمخيط بها .

٦- الفقر الشديد مما يؤدي الى عدم القدرة على تامين المحارم الورقية للأسرة .

هذه الأسباب مجتمعة او بعضاً منها قد تؤدي الى استعمال الطفل ليديه في التمخيط علماً بأن هذه العادة قد تؤدي الى نقل العديد من الرشوحات وامراض الجهاز التنفسي .

العناية بالأذن والأنف

يجب الاهتمام بنظافة الأذن والأنف باستمرار وعدم استعمال اي أداة لتنظيفها من الداخل وإنما الاكتفاء بتنظيف الأذن من الخارج منعاً لأي أذى قد يصيب الأذن الداخلية .

بالنسبة للأنف فيفضل التخلص من اي شيء عالق بداخله عن طريق نفخ الهواء الى الخارج باستعمال منديل خاص او الماء كما ان اهمال علاج الزكام المتكرر عند الأطفال

يسبب تضخماً في اللوزتين والزوائد الأنفية فيسد الأنف ويضطر الطفل الى التنفس من فمه الذي يبقى مفتوحاً مما يعرضه للإلتهابات المتكررة .

مس العين بيد ملوثة

من المعروف ان العديد من الأمراض تصيب العين نتيجة لفركها باليد وهي ملوثة بجراثيم الامراض مثل الرمد الصريري والتراخوما او الرمد الحبيبي، وتعتبر هذه من العادات السيئة التي قد يغفل الأهل عن تنبيه الطفل لعدم ممارسة هذه العادة وللحد من انتشار امراض العين يجب التأكد من نظافة ايدي الطفل باستمرار عن طريق تعويده على غسلها باستمرار وعدم مس العين إلا بعد التأكد من نظافة الأيدي .

العناية بالعينين

تُغسل العينان اثناء غسل الوجه بالماء النقي والصابون مع الاهتمام بالأمور التالية للمحافظة على سلامة العينين ونظافتهما :

١- الإنتباه الى نوم الطفل على وسادة نظيفة دائماً .

٢- عدم ارهاق العين باستعمالها لفترة طويلة خاصة لمراقبة التلفزيون، واستعمال الكمبيوتر لفترات طويلة .

٣- عدم جعل الطفل يؤدي واجباته المدرسية وهو يدرس في ضوء خافت او متوهج .

٤- ضرورة وجود مصدر ضوء عام وإذا كان غير كافٍ فيضاف مصدر ضوء خلف الطفل وهو يدرس بشرط ان تكون شدة الإضاءة مناسبة .

٥- منع الطفل من القراءة اثناء ركوب السيارات او باص المدرسة .

٦- الاهتمام بتغذية الطفل وإعطائه كميات كافية من الاغذية التي تحتوي على فيتامين أ وذلك للمحافظة على سلامة بصره .

٧- عدم السماح للذباب بأن يحط على وجه الطفل او عينيه لنقله العديد من الامراض .

٨- تعويد الطفل على عدم فرك العين باليد خاصة اثناء اللعب منعاً للإصابة بالميكروبات والامراض .

٩- لا يجوز استعمال الوصفات الشعبية للعين .

١٠- الفحص الدوري للطفل والاهتمام بالعينين للتاكد من سلامة بصره .

١١- مراجعة طبيب العيون اذا اشتكى الطفل من اي ضعف في النظر .

بعض الأمراض التي تصيب العين

قد تتعرض العين الى امراض خطيرة نتيجة لعدم العناية بها تؤدي الى ضعف البصر وتلف العين والعمى احياناً .

الرمد الصديدي

مرض حاد شديد الخطر يتطلب المبادرة الفورية لعلاجه نظراً لخطورته ويحدث بين الأفراد في مختلف الاعمار، ولكن الأطفال اكثر تعرضاً له. ويتسبب عن نوع معين من البكتيريا العنقودية وفترة الحضانة من ٢٤-٧٢ ساعة .

طرق انتقال العدوى

١- ينتقل بالملامسة بطريقة غير مباشرة كاليد الملوثة عند مصافحة المريض وكذلك استعمال ادوات المريض الملوثة او النوم على وسادته .

٢- يلعب الذباب دوراً مهماً في نقل جراثيم المرض من المصاب الى السليم .

أعراض المرض

١- احمرار شديد في العين .

٢- افراز صديدي .

٣- تورم في الجفون خاصة الجفن الأعلى .

٤- آلام شديدة في العين .

وقد تصاب احدى العينين او كلاهما معاً .

مضاعفات المرض

١- حدوث تقرح في القرنية .

٢- عدم الرؤية بوضوح .

٣- العمى .

الوقاية

١- المعالجة الفورية للمصاب .

٢- منع ذهاب الاطفال المصابين الى المدرسة لحين التأكد من شفاءهم .

٣- تطهير ادوات المريض .

٤- تعويد الاطفال على النظافة الشخصية وخاصة نظافة الوجه والعينين باستمرار .

٥- عدم فرك العين باليد وهي متسخة .

٦- عدم استعمال المناشف المشتركة .

٧- منع الطفل المصاب من النوم على وسائد اخوته .

٨- مكافحة الذباب بالتخلص من الفضلات باستمرار .

٩- منع وصول الذباب الى عيون الأطفال .

الرمد الحبيبي (التراخوما)

مرض مزمن معدٍ يحدث في قرنية وملتحمة العين وتبدأ اعراض المرض بالظهور التدريجي او المفاجيء وقد تستمر طول العمر إذا لم يعالج في حينه، وهو اكثر انتشاراً بين الطبقات الفقيرة التي تعيش في منازل مزدحمة بسكانها كما ان لعدم النظافة دوراً مهماً في انتشار المرض وقد يؤدي هذا المرض الى العمى .

فترة الحضانة

تتراوح حضانة المرض ما بين ٥-١٢ يوم .

طريقة العدوى

١- طريقة مباشرة كاشتراك اكثر من فرد في استعمال مناشف المريض اوالنوم على وسادته .

٢- مصافحة المريض خاصة اذا كانت يداه ملوثتين بافرازات العين المصابة.

٣- للذباب دور مهم في نقل جراثيم المرض .

الأعراض

١- الشعور بتعب العين عند القراءة .

٢- ظهور افرازات حبيبيه على حدقة العين .

٣- عدم الروية بوضوح .

٤- شعور المريض بوجود مادة غريبة تحت الجفن .

المضاعفات

١- تقرحات في العين .

٢- حدوث غشامات في الرؤية .

٣- العمى .

الوقاية

١- التقيد بالعادات الصحية السليمة .

٢- استعمال مناشف خاصة للشخص المصاب .

٣- استعمال المصاب للصابون الخاص وعدم اشتراك اي شخص سليم في استعمال نفس الصابون .

٤- عدم النوم على وسادة الغير .

٥- غسل اليدين بعناية بعد مصافحة المريض .

٦- علاج المريض عند بداية ظهور اعراض المرض .

٧- تعقيم الأدوات التي تلوثت بافرازات عين المصاب .

٨- فحص الملامسين للمصاب سواء داخل المنزل او في المدرسة .

العادات الصحية الحميدة

غسل الايدي ونظافتها

ان عملية غسل الايدي باستمرار تعتبر من العادات الصحية الحميدة التي يجب تعليمها للاطفال، كما ان عادة غسل اليدين قبل تناول الطعام وبعده تقلل من الاصابة بالامراض المعدية .وقد ينسى الطفل احياناً غسيل يديه خاصة بعد خروجه من الحمام فلا مانع من تنبيهه للقيام بذلك .

ان نشوء عادة صحية معينة بحاجة الى متابعة وتكرار وملاحظة من قبل الوالدين للطفل حتى يكبر وهو يمارس هذه العادة كشيء روتيني يومي لابد من القيام به، كما يجب تنبيه الطفل الى غسل يديه في الحالات التالية :

١- بعد الصحو من النوم .

٢- قبل الذهاب للنوم .

٣- قبل وبعد تناول الطعام .

٤- بعد الإنتهاء من اللعب .

٥- بعد الخروج من الحمام .

٦- عند لمسه لأي مادة ملوثة .

غسل الخضار والفواكه

يجب على جميع افراد الاسرة التأكد من نظافة وغسل الخضار والفواكه خاصة التي تؤكل طازجة قبل تناولها وهناك العديد من الأمور التي يجب مراعاتها عند غسل الخضار والفواكه أهمها :

١- التخلص من الأوراق الذابلة أو غير الصالحة للأكل خاصة من الخضروات الورقية كالخس، ،والسبانخ، والملوخية، والبقدونس وغيرها .

٢- إزالة اي اجزاء غير صالحة للأكل كأوراق الجزر، الزهرة ... الخ .

٣- التخلص من الأتربة على بعض الخضار الدرنية باستعمال الفرشاة والماء الجاري، وذلك للتأكد من عدم بقاء أي أثر للأتربة .

٤- غسل الخضار الورقية اكثر من مرة للتأكد من نظافتها تماماً .

٥- وضع قليل من مادة معقمة في ماء غسل الخضار والفواكه، وإذا لم تتوفر يمكن إضافة بعض ملح الطعام .

٦- هناك بعض انواع من الفواكه يصعب غسلها قبل وضعها في الثلاجة، لذلك تغسل عند تناولها، وحتى إذا قامت الأم بغسل الخضار والفاكهة وتنشيفها قبل وضعها في الثلاجة فلا مانع ان يقوم الطفل بإعادة غسلها عندما يريد تناولها وذلك لغرس هذه العادة في الأطفال وحمايتهم ووقايتهم من العديد من الأمراض التي تنتقل عن طريق الجهاز الهضمي .

عدم تناول الأطعمة المكشوفة من الباعة المتجولين

لا نستطيع التأكد من نظافة الباعة المتجولين بأطعمتهم المنوعة المكشوفة لأن نظافة الغذاء والتأكد منها لا يتم إلاّ بفحوصات دقيقة. إذن شكل المادة المباعة لا يعطي مؤشراً لنظافتها او عدم تلوثها ولما كانت عادة الشراء من الباعة المتجولين منتشرة بين اطفال المدارس اصبحت عملية مراقبة المدرسة لمثل هؤلاء الباعة ضرورية، كما ان وعي الأهل الصحي عامل مهم في عدم اقبال الاطفال على الشراء من هؤلاء الباعة ونستطيع تكوين عادة عدم الشراء من الباعة المتجولين عن طريق :

١- التثقيف الصحي المستمر للطفل عن مساوئ تناول الأطعمة المكشوفة .

٢- تزويد الطفل بأطعمة مصنعه في المنزل ليتناولها في المدرسة .

٣- إعطائه ما يحتاجه من اطعمة فى المنزل .

٤- تنبيه الطفل الى الحشرات التي قد تتكاثر على الاطعمة المكشوفة ومضارها والامراض التي تنقلها .

٥- منع إدارة المدرسة لوقوف الباعة المتجولين على ابواب المدرسة بالتعاون مع الجهات المختصة .

نظافة الجسم

النظافة ضرورية من الناحية الصحية وهي مقياس احترام الشخص وقبوله في المجتمع، كما انها احدى الوسائل المهمة للوقاية من الامراض المعدية. ولعدم العناية بنظافة الجلد آثار سلبية اهمها :

١- تعطيل طبقة الإفراز عن طريق الجلد .

٢- يكون الإنسان عرضة لإصابته بالعدوى لأمراض عديده .

٣- حدوث مضاعفات اذا اصيب الطفل بجرح فقد يتلوث ويطول شفاؤه .

٤- الطفل عرضة للإصابة بالتقمل والبراغيث ومرض الجرب. ويجب ان تشمل نظافة الجسم جميع أعضائه وسوف نتحدث عن كل منها بالتفصيل .

نظافة الجلد

ان جسم الانسان مغطى بطبقة من الجلد ومن وظائفه :

١- حفظ درجة حرارة الجسم ثابته .

٢- إعطاء الانسان الشعور بالاحساس .

٣- وقاية اجهزة الجسم الداخلية وأنسجته .

٤- افراز العرق والمواد الدهنية لوقايته من الجفاف والخشونة .

٥- عند تعريض الجسم للأشعة الفوق بنفسجية الموجودة بأشعة الشمس فإن بعض المواد الموجودة تحت الجلد تتحول الى فيتامين د .

وللحفاظ على الجلد بحالة صحية جيدة لابد من اتباع الامور المهمة التالية :

١- ممارسة التمارين الرياضية .

٢- تناول الغذاء الجيد واستنشاق الهواء النقي .

٣- تعريض الجلد للشمس .

٤- عدم تناول المواد التي تسبب حساسية للجلد .

٥- ان اهم خطوات المحافظة على الجلد هي العناية بنظافته عن طريق الاستحمام.

الإستحمام

ان الاستحمام ضروري وذلك للتخلص من المواد الدهنية والأملاح التي يفرزها الجلد عن طريق العرق. فإذا أهملنا تنظيف الجلد تتراكم الافرازات (الدهون والأملاح) على المسامات فتؤدي لانسدادها وبذلك تعيق عملية التخلص من العرق مما يؤدي الى صدور روائح كريهة، كما قد تضعف مقاومة الجلد للجراثيم فيؤدي للإصابة بالأمراض الجلدية. ومن الممكن استعمال مزيلات العرق الطبية بشرط ان يتم هذا بعد الاستحمام او الغسيل اليومي للجسم .

ويجب ان يتم الاستحمام يومياً في فصل الصيف ومرتين على الأقل اسبوعياً في فصل الشتاء اما الاطفال فيفضل ان يتم استحمامهم يومياً صيفاً وشتاءً حتى يصبح الاستحمام عادة لديهم .

يفضل ان يكون الاستحمام دائماً بالماء والصابون مع استعمال الماء الدافيء ونوع جيد من الصابون. ومن المعروف انه يوجد انواع مختلفة من الصابون ولكن يفضل النوع الذي تكون المواد القلوية فيه معتدلة؛ لأن كثرة احتواء الصابون على القلويات تؤدي الى خشونة الجلد وخاصة جلد الاطفال .

عند حمام الطفل يجب التركيز على ثنايا الجلد وما بين الاصابع وخلف الأذنين وتحت الإبطين والسرة؛ وذلك لأن هذه الأماكن يكثر فيها افراز العرق وطبيعة الجلد فيها رقيقة مما يسهل دخول الجراثيم فيها، وبعد الاستحمام يفضل تدليك الجسم بالمنشفة

لتجفيف الماء وإزاله ما تبقى من المواد العـالقه وتنشيط الدورة الدمويه .ويفضل ان يكون ماء الاستحمام نقياً مع ملاحظة عدم تناول الطعام قبل الاستحمام مباشرة .

العناية بالوجه

يغسل الوجه باستمرار بالماء والصابون خاصة قبل الذهاب الى النوم وعند الاستيقاظ كذلك تعويد الطفل على غسل وجهه عند العودة من المدرسة وبعد اللعب .

نظافة الشعر والاهتمام بالتجمل

الشعر هو أحد الانسجة الحيوية في الجلد وهو يتأثر بالحالة الصحية. فسوء التغذية والضعف العام ونقص الفيتامينات لها اثر سيء على حيوية الشعر. وللعناية بالشعر يجب مراعاة الأمور التالية :

١- العمل على توارد الدم باستمرار الى جذور الشعر عن طريق التمشيط .

٢- استعمال الصابون المناسب لغسل الشعر مع تدليك فروة الرأس باطراف الأصابع اثناء تغسيل الشعر .

٣- يفضل ان يكون لكل شخص في المنزل ادواته الخاصة به كالمشط والفرشاة لأنهما وسيلة لنقل الكثير من الامراض التي تصيب فروة الرأس وتسبب تساقط الشعر .

٤- يجب ملاحظة ان لا يكون المشط حاداً وان تكون المسافة بين اسنانه واسعة خصوصاً للشعر الضعيف .

٥- اذا استعملت الفرشاة فيجب ان تكون ناعمة للأطفال وخشنة للكبار للمساعدة في تدليك فروة الرأس وتنشيط الدورة الدموية .

٦- ان عملية تمشيط الشعر تساعد على تنظيفه وتوزيع المادة الدهنية على سطحه توزيعاً عادلاً مما يؤدي الى لمعانه وتنبيه بصيلات الشعر مما يساعد على سرعة نمو الشعر .

٧- عدم ربط الشعر لفترات طويلة وانما تهويته وتعريضه للهواء والشمس لفترة بسيطة .

٨- لا يغسل الشعر بالماء البارد ابداً ويفضل عدم تبليل الشعر بالماء قبل تمشيطه إنما يغسل بالماء الدافيء والصابون وذلك لإزالة الأوساخ العالقة به بسهولة .

٩- يستعمل النوع المناسب من الصابون والذي يتلاءم مع نوعية الشعر .

١٠- عدم شد الشعر كثيراً عند ربطه .

١١- لاتستعمل اي مواد كيميائية لغسيل الشعر إلا بإرشادات الطبيب المختص.

١٢- يفضل ان يستعمل الصابون او الشامبو الخاص عند غسل شعر الطفل وذلك لأنه لا يؤدي الى تدميع العيون ولا يؤثر عليها .

١٣- تفقد شعر الطفل باستمرار للتأكد من خلوه من اي حشرات خاصة القمل؛ لأن الطفل في المدرسة واثناء اللعب يكون عرضة للإصابة بعدوى التقمل .

الإصابة بالقمل

هو غزو الرأس او اجزاء الجسم المكسوة بالشعر او الملابس بواسطة قمل بالغ او يرقات او بيوض القمل وينتشر عادة بين طلاب المدارس .

مسبب المرض

قمل رأس الانسان والنوع الثاني قمل الجسم .

المصدر

الشخص المصاب .

العدوى

تنتقل العدوى مباشرة من الشخص المصاب وذلك بملامسة ملابسه وأغطية الرأس او الاقتراب الشديد منه .

الحضانة

تكون فتره الحضانه حوالي الاسبوعين اذ يبقى المصاب معدياً طالما بقي القمل حياً في الرأس والملابس الى حين القضاء على بيضه في الشعر والملابس.

طرق المكافحة

١- تجنب الملامسة البدنية للافراد المصابين وملابسهم .

٢- الفحص المباشر لشعر الرأس رخاصة طلاب المدارس .

٣- فحص الملامسين للمصاب سواء في المدرسة او البيت للتاكد من خلوهم من التقمل .

٤- استعمال الشامبو الخاص للشعر المصاب وتكرار الاستعمال اكثر من مرة للتاكد من القضاء على القمل نهائياً .

٥- يتوفر في الاسواق انواع من مبيدات القمل على شكل عبوات مضغوطة فيمكن استعمالها حسب الارشادات المدونة عليها .

٦- يباد قمل الجسم عن طريق النظافة والاستحمام باستمرار وتغيير الملابس ورشها بالمبيدات الخاصة .

الوقاية

١- يجب الاهتمام دائماً بنظافة الاطفال خاصة الشعر وفحصهم باستمرار وعناية للتأكد من خلوهم من القمل وتنبيههم الى عدم الاقتراب كثيراً من زملائهم في المدرسة .

٢- اذا لوحظ وجود القمل في شعر اي شخص في المنزل فيجب استعمال الطرق السليمة لإبادة القمل منعاً لانتقاله الى باقي افراد الأسرة .

٣- الاهتمام بمكافحة القمل وبسرعة لأنه ينقل العديد من الامراض مثل التيتنوس، والحمى الراجحة، والالتهابات الجلدية؛ لأن القمل يتغذى على امتصاص دم الإنسان .

قوباء فروة الرأس الحلقية (سعفة الرأس) Tinea Capitis

تبدأ قوباء فروة الرأس الحلقية كبثرة صغيرة تمتد خارجاً بعيداً عن المركز تاركة بقعات من الصلع المؤقت ويصبح الشعر المصاب سهل السقوط واحياناً تظهر مناطق متقيحه ومستودع المرض هو الانسان .

طرق نقل العدوى

تنتقل العدوى بواسطة المخالطه المباشرة وغير المباشرة وخاصة عن طريق ظهر مقاعد المسارح والمدارس او ماكينات قص الشعر او ادوات الزينة او الملابس الملوثة بشعر الانسان المصاب .

مدة الحضانة

تبلغ مدة حضانة المرض من ١٠-١٥ يوم .

المكافحة

١- في حالة انتشار هذا المرض كوباء خاصة بين طلاب المدارس يجب فحص رؤوس الطلاب وذلك بالبحث عن بقع صلعية واضحة الحدود خصوصاً في الاطفال ذوي الشعر الأشعث .

٢- غسل رأس المريض يومياً مع الاهتمام بتغطيته منعاً لانتشار المرض ونقل العدوى، كما يجب غلي جميع الأغطية الملوثة بعد استعمالها .

٣- منع الطالب المريض من الذهاب الى المدرسة لحين شفائه التام منها .

٤- ملاحظة الاشخاص الملامسين للمريض للتاكد من مصدر العدوى .

٥- عند ظهور حالات مرضية في المدرسة يجب ابلاغ اقرب مركز طبي لاتخاذ الاجراءات اللازمة للعلاج والحد من انتشار المرض بين طلاب المدرسة .

العناية بالأسنان

تبدأ العناية بأسنان الطفل اثناء حمل الأم إذ يجب العناية بتغذيتها وتناول الاغذية الغنية بالكالسيوم والفوسفور وفيتامين (د) والحديد، أما بعد الولادة فقد وجد ان الرضاعة من ثدي الأم تساعد في نمو فكي الطفل نمواً صحيحاً، وعندما يبدأ الطفل بالتسنين يصاحبه ألم في اللثة او التهاب في الفم. ولتخفيف ذلك تدعك لثة الطفل بالجلسرين والماء الدافيء كما يجب رفع وسادة الطفل اثناء النوم للتقليل من احتقان اللثة ويمكن اعطاءه قطعة مطاط كبيرة مرنة ليعض عليها وذلك لتخفيف ألم اللثة .

عندما يكبر الطفل يجب ترغيبه بتنظيف اسنانه بعد كل وجبه وبعد تناول اي مادة تلتصق بالأسنان، كما يجب عرضه على طبيب الأسنان مرة كل ستة اشهر بعد بلوغه الثالثة من عمره .

ان ضرورة تنظيف الاسنان باستمرار سببها تخمر المواد الغذائية في الفم وبين الاسنان؛ لذلك يجب عدم الاعتماد على ان الطفل سوف يبدل اسنانه اللبنية فنهمل تعليمه كيفية تنظيفها لأن العدوى قد تنتقل من الاسنان اللبنية الى الاسنان الدائمة فتتلفها .

من المعروف ان اهمال تنظيف الاسنان والعناية بها يؤدي الى زيادة تواجد الميكروبات وتسوس الاسنان والتهابات اللثة وبذلك يصبح صديد الاسنان واللثة مصدر خطر كبير على الجسم وخاصة الدماغ لذلك يجب غسل الاسنان مرتين على الأقل يومياً مع استعمال فرشاة اسنان مناسبة يوضع عليها قليل من معجون الاسنان، وإذا لم يتوفر المعجون نستطيع استعمال خليط من الملح والكربونات بنسب متساوية إذ تبل فرشاة الاسنان بالماء ثم توضع في الخليط السابق وفي حالة عدم توفر الكربونات يمكن استعمال الملح فقط .

وللمحافظة على الاسنان يجب تجنب الحلويات والمشروبات الحلوة ما أمكن وعدم اعطاء الاطفال الحلوى قبل النوم مباشرة حتي لا تبقى الفضلات بين الاسنان لفترة طويلة، وذلك لأن تنظيف الاسنان قد لا يزيل المواد الملتصقة بالاسنان بشكل جيد، كما انه من الواجب عدم ترك زجاجة الحليب في فم الطفل لفترة طويلة واثناء النوم؛ لأن ذلك يساعد في تسوس اسنان الطفل نظراً لبقاء اسنان الطفل مغطاة بسائل حلو لفترة طويلة، وأخيراً يجب الاهتمام بأسنان الطفل عن طريق زيارته الى طبيب الاسنان مرة كل ستة أشهر لتنظيف الاسنان وفحصها والتأكد من سلامتها .

صحة القدمين والأظافر

نظافة القدمين والعناية بهما

من المهم جداً العناية بنظافة قدمي الطفل وتعويده على غسلهما يومياً بالماء الدافيء والصابون ثم شطفهما بالماء البارد مع الاهتمام بتنظيف منطقة ما بين الأصابع والأظافر وتجفيفها جيداً وإلا نتجت عنها رائحة كريهة لأن منطقة الاصابع تعتبر مكاناً

مناسباً لنمو وتكاثر البكتيريا بالإضافة الى العدوى بالأمراض الجلدية مثل مرض الثينيا. وهو يتسبب عن نوع من الطحالب وقد ينتقل هذا المرض عن طريق العدوى في حمامات السباحة التي لا يُعتنى بنظافتها .

وللعناية بالقدمين يجب مراعاة الآتي :

١- اذا شعرنا بأن اقدام الطفل مصابة بسوء الرائحة فيستحسن تدليكها كل ليلة بالكحول النقي (الإسبيرتو) بعد غسلهما .

٢- يمكن العناية بالقدمين عن طريق وضعها في محلول برمنغنات بنسبة واحد في الألف ثم غسلها جيداً وتجفيفها .

٣- يفضل خلع الأحذية عند تواجد الطفل في المنزل وذلك لتهويتها .

٤- الامتناع عن غسل القدمين في مياه القنوات او البرك منعاً لتعرض الطفل للإصابة بالطفيليات .

٥- يجب ان لا تكون الجوارب ضيقة وان تغسل باستمرار .

الحذاء المناسب

١- يجب ان يكون الحذاء ملائماً لشكل القدم .

٢- ان يكون حجم الحذاء يسمح بحرية الحركة للطفل ولا يضغط على قدميه .

٣- تجنب استمرار ارتداء الطفل لحذاء معين بعد نمو الطفل لأنه من المعروف انّ الطفل في مراحل معينة يكون سريع النمو وبالتالي تكبر قدماه بسرعة .

٤- ان تكون أحذية الاطفال في السنة الأولى من اعمارهم خفيفة ومريحة .

٥- الحذاء ذو الكعب العريض والمنخفض يعطي اثناء ارتدائه الأمان في السير .

٦- ان تكون مقدمة الحذاء غير مدببة، بل يأخذ شكل القدم حتى لا يضغط على الاصابع ويؤثر على هيكلها العظمي وقد يعيق الدورة الدموية في القدمين .

٧- وأخيراً فإن الحذاء الضيق يؤدي الى غرز الإظفر في الانسجة الرخوة حوله وقد يؤدي الى تكون الصديد حول الظفر اذا تلوث الجرح .

نظافة الأظافر والعناية بها

ان شكل الاظافر يعطي فكرة عن الحالة الصحية للشخص. فنقص الكالسيوم يعمل على تقصف الأظافر وتشققها، كما ان عادة قضم الاظافر بالفم خاصة عند الاطفال تعمل على دخول الميكروبات الى الجسم وقد تسبب الالتهابات. لذلك يجب العناية بتفقد اظافر اليدين والقدمين باستمرار وتقليمهما منعاً لتراكم القاذورات بينها وبين الأصابع وتنظيفها باستمرار حتى لا تتجمع القاذورات حولها؛ لأن هذا يؤدي الى الإصابة بالمرض كما يجب الحذر من احداث جرح تحت الإظفر او جرح الجلد الزائد حوله مما يؤدي الى الإصابة بالعدوى بأمراض قد تكون خطيرة .

قدم الرياضي

يتميز المرض بتشقق الجلد وخاصة ما بين اصابع القدم او وجود بثور تحتوي على سائل مائي .

سبب المرض

انواع مختلفة من القطريات والمستودع هو الانسان ويصيب المرض الكبار اكثر من الاطفال .

العدوى

ينتقل هذا المرض عن طريق الملامسة المباشرة للجلد للاشخاص المصابين بالعدوى او ملامسة ارضية الحمام او اي أداة ملوثة من قبل المريض .

الوقاية

١- تثقيف الناس باهمية النظافة الشخصية .

٢- الاهتمام بتنشيف ما بين أصابع القدم .

٣- الاستعمال المنظم لمسحوق بودرة مضادة لفطريات القدم .

٤- ابلاغ المركز الصحي القريب من المدرسة اذا حدثت اصابات فيها .

٥- يُمنع المصاب من استعمال الدوش في المسابح والملاعب .

٦- الاهتمام بالتنظيف الجيد لأرضيات الملاعب والحمامات العامة في المسابح.

٧- غلي جوارب الشخص المصاب .

٨- تعريض احذية المصاب الى التعقيم (بواسطة بخار الفورمالدهيد لعدة ساعات ثم تركها في الهواء) .

المراجع

١- العبيدي، محمد رفيق، الصائغ احمد توفيق، ١٩٨٧. الصحة المدرسية، الطبعة الأولى، مطبعة التضامن، بغداد .

٢- خليل، وجيهه وأخريات، ١٩٨٥. التربية الصحية، الطبعة الأولى، سلطنة عُمان، وزارة التربية والتعليم وشؤون الشباب، دائرة إعداد المعلمين .

٣- عبد الأمير، عبد الصمد، سليمان، عبد الملك جرجس، ١٩٨٥. الصحة العامة، وزارة التعليم العالي والبحث العلمي، مؤسسة المعاهد الفنية، دائرة الاعلام والنشر، دار التقني للطباعة والنشر، العراق .

الوحدة الثامنة

صحة البيئة

* نظافة بيئة الطفل (بيت، روضة) لوقايته من الأمراض المعدية.
* نظافة الأطعمة والأشربة، ومنع تلوثها ووصول الحشرات اليها .
* مكافحة الحشرات والقوارض الناقلة للامراض (ذباب، بعوض، فئران ... الخ) .
* تعقيم المياه والحليب، وتطهير الادوات .

الوحدة الثامنة
صحة البيئة

ان صحة البيئة ونظافتها أحد العوامل الرئيسية للمحافظة على صحة المجتمع والأسرة عامة وعلى صحة الطفل بشكل خاص، فالطفل هو الاكثر حساسية والاكثر عرضة للأمراض، وبيئة الطفل (البيت والروضة) يجب أن تُعطى الكثير من الاهتمام، لأن النظافة جزء رئيسي من الوقاية، والوقاية خيرٌ من العلاج .

١ - نظافة بيئة الطفل (بيت، روضة) لوقايته من الأمراض المعدية

إنّ نظافة بيئة الطفل تعطي الطفل الكثير من الفوائد أهمها : وقايته من الامراض المعدية، كما تسمح له بحرية اللهو واللعب في هذه البيئة النظيفة المعقمة، وتعطي أمه وأهله الراحة النفسية والطمأنينة؛ لذلك تهتم الأسرة بنظافة البيت. كذلك يجب على أولياء أمور الأطفال متابعة نظافة الروضة. كما تهتم الدولة ممثلة بالبلديات بنظافة الشوارع .

للمحافظة على نظافة المسكن ينبغي كنس المسكن أو غسله يومياً والاستعانة بالمطهرات لتطهير وتعقيم الارض، كما يمكن الاستعانة بمبيدات الحشرات. كما يجب تنظيف المسكن نظافة شاملة مرة واحدة كل اسبوع شاملاً السجاد والفرش، وتعريضه للهواء والشمس .

إنّ نظافة الطرق العامة مسؤولية كل فرد في المجتمع، لذلك يجب على كل اسرة أنْ تنظف أمام مسكنها بعد رشه بالماء لتجنب خروج الغبار، ويجب عدم إلقاء القاذورات أمام المسكن، وعدم البصق في الطريق بل في منديل. إنّ كل شخص اذا ما قام بدوره في نظافة الطريق أصبحت مدُن بلادنا نظيفة جميلة ونضمن بذلك سلامة الجميع .

إنّ ما يحتاجه الشخص في البيئة الصحية (البيئة الطبيعية والتي تشمل التهويه والانارة، والحرارة، ....، والبيولوجية (وتشمل الكائنات الحية)، والاجتماعية (وتشمل التعليم والثقافة والتربية والاقتصاد والعلاقات الاجتماعية والاسرية) هو الماء

النقي والمسكن النظيف والتصريف الجيد للفضلات. والبيت الصحي يجب أن يكون مناسباً لعدد افراد الاسرة من حيث الحجم والمرافق .

شروط المسكن الجيد

١- وجود مطبخ مناسب وحمامات مناسبة مزودة بشبكة ماء وصرف صحي مربوط بشبكة مركزية لمحطات التنقية .

٢- جيد التهوية ولا يسمح بمرور الرطوبة من السقف والأرضيات والجدران .

٣- جيد الاضاءة وتجرى له اعمال الصيانة المستمرة .

٤- وجود خزانات لحفظ الماء مع توفر مكان مناسب للحمامات ووجود بالوعه وصرف صحي لتسهيل عمليات الغسيل .

٥- إمكانية تدفئته وتبريده عند اللزوم مع توفر شبكة الكهرباء، وأماكن خاصة لتخزين الوقود، وتوفر وسائل السلامة .

٦- له ممرات منظمة بمساحات مناسبة .

٧- عدد الغرف مناسب لحجم العائلة، وأن يكون بعيداً عن الضوضاء وفي موقع مناسب.

شروط الروضة الجيدة :

١- أن تكون جيدة التهوية، والاضاءة، والتدفئة، والموقع .

٢- ذات مساحة مناسبة ١م٢ لكل طفل في الصف، ٢م٢ لكل طفل في الساحات العامة والملاعب .

٣- المقاعد مناسبة للطفل من حيث الارتفاع والعرض والاريحية .

٤- توفر مياه نقية صالحة للشرب وتوفر حمامات نظيفة ذات صرف صحي .

٥- توفر اماكن للعب بأمان .

طرق الوقاية من الأمراض المعدية :

١- مكافحة المسبب لهذه الامراض .

٢- منع انتقال مسبب المرض (مكافحة الحشرات والذباب) .

٣- زيادة مقاومة الشخص للامراض (التطعيم، والتغذية المتوازنة والتثقيف الصحي التغذوي المستمر) .

٤- النظافة ومحاربة الجهل والفقر .

٥- استعمال الأدوية والعلاجات الطبية .

التثقيف الصحي

ان التثقيف الصحي عامل هام جداً للمحافظة على الصحة عامة. والتثقيف الصحي التغذوي ضروري جداً لإبقاء الاطعمة معقمة نظيفة خالية من الميكروبات ومسببات الامراض ويجب ان يركز التثقيف الصحي على ما يلي:

١- أهمية الرضاعة الطبيعية .

٢- أهمية النظافة الشخصية ونظافة البيئة وتعقيم أدوات الطفل وادوات الرضاعة الصناعية باستمرار .

٣- سلامة وصحة مصادر الاغذية الحيوانية والنباتية وطرق اعدادها وتصنيعها وحفظها ونظافة العاملين بها .

٤- تعقيم الاغذية وخاصة تلك الاغذية سريعة التلف كالحليب واللحوم.

٥- مراقبة عمليات الانتاج والتصنيع وعمال الصناعة والتسويق والتخزين والتوزيع .

٢- نظافة الأطعمة والاشربة. منع تلوثها، ومنع وصول الحشرات اليها

إنّ المحافظة على نظافة الاطعمة والاشربة يبدأ من مراحل الزراعة الاولى، ومراحل الانتاج والتسويق والتخزين والاستهلاك. لذلك يجب اختيار أصناف النباتات والحيوانات الخالية من الامراض قبل البدء بمراحل انتاجها وذلك من خلال فحصها ؛اي فحص البذور قبل زراعتها، وفحص الحيوانات وسلالاتها، وفحص الحيوانات قبل الذبح

في المسلخ والذبيحة بعد الذبح، ومن ثم التأكد من أن جميع هذه المواد مطابقة للمواصفات والمقاييس .

كذلك يجب التأكد من نوعية الماء المستخدم في ري المزروعات، أو المستخدم في التصنيع الغذائي، ومن ثم التأكد من سلامة العبوات وأنّ شروط التخزين والتسويق مناسبة للمادة الغذائية .

ويجب أن تُسَوَّق المواد الغذائية في أماكن عرض مناسبة، لأن الأطعمة المعرضة للأتربة والذباب قد تسبب الكثير من الامراض. لذلك يجب مراعاة ما يلي :

١- حفظ الاغذية المعروضة للبيع في أواني نظيفة مناسبة للمادة المعروضة، مغطاة .

٢- أن يرتدي باعة المواد الغذائية ملابس نظيفة، ويفضل ان يرتدوا مرايل بيضاء نظيفة.

٣- عدم مسك المواد الغذائية باليد بل بواسطة أداه نظيفة، وعدم تذوق الاطعمة بنفس الأداه، وعدم إعادتها الى الطعام قبل غسلها .

٤- تنظيف مكان عرض الاطعمة وتعقيمها .

٥- شراء الاطعمة من مصادر موثوقة .

وهناك الكثير من الامراض التي قد تنتقل بواسطة الاطعمة فالجراثيم تسبب الكثير من الامراض مثل السل، التيفوئيد، والفيروسات تسبب التهاب الكبد الفيروسي، والطفيليات والديدان مثل الدودة الشريطية والسموم الكيماوية مثل التسمم بالمعادن الثقيلة كالرصاص، وبعض الأطعمة هي سامة مثل بعض الفطور .

٣- مكافحة الحشرات والقوارض الناقلة للأمراض

إنّ الحشرات أحياء صغيرة تسبب (تنقل) الكثير من الامراض من البيئة الى الانسان مثل الذباب، والبعوض، والقمل، والبراغيث، وغيرها . كما ان هناك بعض الحشرات كالجراد تؤذي المزروعات .

اسباب مخاطر الحشرات للإنسان تكمن في تواجد الحشرات في أماكن تواجد الانسان، وإفرازها روائح كريهة، ولسعها، وطنينها، ودخولها في فتحات جسم الانسان (الأنف، الأذن، العين)، وبيوضها، وامتصاصها للدم، ونقلها للجراثيم وافسادها للأغذية .

الطرق والوسائل العامة لمكافحة الحشرات والقوارض :

١- تحسين صحة البيئة، وذلك بتحسين شبكات الصرف الصحي ومحطات التنقية، وردم المستنقعات أو تجفيفها .

٢- استخدام المقاومة البيولوجية الطبيعية للحشرات، مثل الطيور أو اللبائن، أو الامراض التي تصيب الحشرات .

٣- استعمال بعض المواد الكيميائية او الاشعاعية لتعقيم الذكور.

٤- المكافحة بالمواد الكيماوية .

والحشرات المنزلية كثيرة أهمها النمل، والبق، والصراصير، والبراغيث، والفئران. لذلك يجب العمل على منع دخولها الى المنزل من خلال مراعاة الأمور الآتية :

١-نظافة المنزل اليومية والاسبوعية وبشكل تام .

٢- تجنب ترك فضلات الطعام على المائدة، وتنظيف أطباق وأدوات طهي الطعام بشكل مستمر، واستعمال صناديق لحفظ الفضلات ذات غطاء محكم .

٣- تعريض الفراش للهواء والشمس بشكل دوري منتظم وتهوية المسكن وخزائن المنزل .

٤- وضع شبك للنوافذ والابواب، وسد الثقوب والشقوق .

طرق مكافحة الذباب وإبادته

إنّ أساس عملية مكافحة الذباب تكمن في عدم ايجاد أماكن صالحه لتكاثره، ونعني بذلك المحافظة على النظافة وعدم ترك القاذورات، ويكافح الذباب بالطرق الآتية :

١- التركيز على النظافة عامة. ونظافة المسكن والطرقات المؤدية اليه، وعدم ترك أي فضلات في المنزل أو أمامه .

٢- تنظيف وتعقيم الدورات الصحية (المراحيض) بشكل دائم .

٣- استخدام المبيدات الحشرية، والاوراق اللاصقة، والمعقمات للأرض.

٤- تغطية الاطعمة وحفظها بالطرق والأماكن الصحيحة .

٥- استعمال الاغطية للوجه وخاصة للأطفال أثناء النوم .

٦- استخدام الشبك للأبواب والشبابيك .

طرق مكافحة البعوض وإبادته

ان اساس عملية مكافحة البعوض تكمن في القضاء على أماكن تكاثرها. لذلك يجب ردم البرك والمستنقعات، أو صب زيت البترول في الترع لإبادة بويضاته ومنع تكاثره. وتشمل طرق إبادة البعوض ما يلي :

١- وضع قليل من زيت البترول (الكاز) في البالوعات والمصارف المنزلية والبالوعات العامة وبشكل خاص في الصيف .

٢- استعمال المبيدات الحشرية مثل الفلت .

٣- تدخين المنزل بغاز So_2 ، ولكن يجب الحذر عند استعماله ولزوم تهوية المسكن .

طرق مكافحة الفئران وإبادته

للفئران مخاطر متعددة منها المخاطر الاقتصادية والمخاطر الصحية حيث ينقل الفأر أمراض الطاعون، التايفوس، حُمى المستنقعات، الترايخينا، كما أنها تلوث الاطعمة، لذلك تجري مكافحتها كما يلي :

١- بواسطة المصائد .

٢- بواسطة السموم مثل كربونات الباريوم. ويجب ان توضع بعيدة عن الاطفال .

٣- بواسطة التبخير حيث يبخر الهيدروجين سيانيد على شكل اقراص او بواسطة So_2 إلاأن هذه الغازات تؤذي الإنسان لذلك يجب الحذر عند استعمالها .

٤- من أكثر الطرق أماناً استعمال البابونج البري في الأماكن التي تسكنها الفئران فتهرب من رائحتها .

طرق مكافحة الصراصير وإبادتها

١- إحكام اغلاق البالوعات والمراحيض وخاصة في الليل .

٢- وضع قليل من الكاز وحامض الفنيك في البالوعات والمراحيض .

٣- استعمال سائل ومساحيق مكافحة الصراصير الجاهزة .

٤- وضع كرات من الدقيق المعجون بالبورق والسكر في المكان الذي يكثر فيه الصراصير.

طرق مكافحة البق وإبادته

١- تنظيف الوسائد والأغطية بفراشي لإزالة بيوض البق، وغسل الشراشف بالماء الدافئ المضاف اليه حامض الفنيك ثم تجفيفها وتعريضها للشمس. كما يمكن استخدام الكاز لمسح اماكن تكاثر البق .

٢- تطهير المسكن والأثاث بغاز So_2 .

٣- وضع أكياس صغيرة من الشاش المحتوي على مقدار من الفلفل الأسود والشطة والكافور في زوايا الحشايا .

٤- رش أماكن تواجد البق بأحد المساحيق الجاهزة مثل ليتنج .

طرق مكافحة البراغيث وإبادتها

١- عدم تربية الحيوانات في المنزل (المسكن) أو بالقرب منه، وغسل مسكن القطط والكلاب بالماء الساخن والصابون .

٢- كنس السجاد لإزالة البيوض، وتعريضها للشمس .

٣- استعمال الكاز في غسل الأرضيات والجدران والأثاث ويمكن رش مسحوق كيتنج .

طرق مكافحة النمل وإبادته

١- عدم ترك الفتات وبقايا الأطعمة على الموائد أو على الأرض .

٢- رش بيوت أو شقوق تواجد النمل بمسحوق فلوريد الصوديوم .

٣- وضع محاليل سامة حلوة في اماكن تواجد النمل كمصيدة .

٣- دهن حوامل أرجل الاثاث بالكاز .

طرق مكافحة العثة وإبادتها

١- تعريض الملابس الشتوية والصوفية والفراء والبطاطين والسجاد للشمس والهواء وتنظيفها بالفرشاة، وحفظها في علب كرتون محكمة القفل، مع وضع فلفل أسود وكافور ونفثالين وحنظل جاف في شاش معها أثناء تخزينها .

٢- غسل الملابس جيداً وتطهيرها، وكيُّها، ثم حفظها بالطريقة الصحيحة. فالنظافة التامة وتعريض الملابس للضوء والهواء والغلق المحكم لعلب حفظها يمنع تكون العثة .

طرق مكافحة قمل الرأس وإبادته

ان طرق مكافحة القمل تتلخص بغسل الرأس بمحلول DDT وغسل الرأس بانتظام مع مراقبة شعر رؤوس الاطفال دائماً، للتأكد من عدم وجود قمل او بيض له في رؤوس الأطفال .

٤- تعقيم المياه والحليب، وتطهير الادوات

ان الماء والحليب ضروريان جداً للحياه وخاصة للطفل، ومن صفات المياه الصالحة للشرب أن تكون نقية خالية من الشوائب، شفافة عديمة اللون والطعم والرائحة ولها حموضة متعادلة .

تغطي المياه حوالي ٧٥٪ من سطح الأرض، وتحوي البحار والمحيطات حوالي ٩٧٪ من مياه محيط الكره الأرضية، وثلوج الغطاءات الثلجية والجليدية للقطبين حوالي ٢,٨٪ والباقي في جوف الأرض ، كذلك يشكل بخار الماء ٠,٠١ ٪ فقط .

بمعنى ان مصادر المياه هي الامطار او الثلج، والمياه السطحية وتشمل البحيرات، والانهار، والينابيع، ومياه البحار والمحيطات .

ولأن المياه قد تحتوي على بعض الشوائب التي يمكن ان نقسمها الى شوائب ذائبة مثل Co و H_2S، أو املاح الكالسيوم والمغنيسيوم التي تسبب عسر الماء او الحديد والرصاص والمواد العضوية الاخرى. والشوائب المعلقة والتي تشمل مخلفات الحيوانات والنباتات والبكتيريا والديدان او الرمل والطين وهذه الشوائب قد تسبب للإنسان الامراض مثل الاسهالات، والاضطرابات المعوية او قد تسبب تسمماً. كذلك قد تكسب الماء رائحة وطعماً غير مقبولين لهذا كله يجب تعقيم وتنقيته الماء .

وبشكل عام فإن العوامل التي تسبب تلوث المياه هي :

١- التلوث الناتج عن الاستعمال السكاني والتجاري .

٢- التلوث الناتج عن فضلات المصانع ووسائل النقل المختلفة .

٣- التلوث الناتج عن الطاقة الاشعاعية.

تنقية الماء

لقد ازداد سكان المعمورة كثيراً، ومع هذه الزيادة المستمرة زاد النشاط الصناعي والتجاري والسياحي، وزادت حاجة الانسان الى الماء، ومع زيادة الطلب على الماء ومع محدودية مصادر المياه الصالحة للشرب بدا واضحاً ان هناك حاجة ماسة الى تنقية المياه لنضمن سلامة المواطن وصحته.

ومع تعدد مصادر الملوثات، وتعدد وتغير طبيعة المواد الملوثة فقد تعددت طرق تنقية المياه والتي نجملها فيما يلي :

١- ترسيب المواد العالقة : وذلك بوضع الماء في أحواض بعمق معين (٢,٥م) لمدة من الزمن (عدة أيام)، وفي أرضية هذه الاحواض هناك كاشطات لإزالة المواد المترسبة .

وقد يتم ترسيب هذه المواد بإضافة بعض المواد مثل الشب، كبريتات الالمنيوم، كلوريد الحديديك، كبريتات الحديديك وغيرها، ويمكن بواسطة تعديل PH ترسيب بعض المواد .

وللتخلص من بعض الروائح والطعم غير المرغوب يمكن استعمال الكربون المنشط .

٢- الترشيح : وذلك للتخلص من بقايا المواد العضوية وغير العضوية.والمرشحات أنواع مختلفة : فلترشيح المياه ذات التعكر البسيط يمكن استعمال مرشحات بطيئة مكونة من طبقات من الرمل والحصى. وهناك مرشحات حديثة سريعة الترشيح قد يستخدم بها التفريغ .

٣-التطهير والتعقيم: إننا بحاجة لتعقيم وتطهير الماء للقضاء على الميكروبات الموجودة فيها، ولعل ابسط طريقة يمكن استعمالها في المنزل هي غلي الماء. إنّ غلي الماء لمدة ٥-١٠ دقائق يقتل معظم الميكروبات والطفيليات .

التعقيم باستخدام الكلور حيث يستخدم ٠,٢٥ – ٠,٥ غم لكل م٣ من الماء وفي حالات انتشار الامراض يمكن ان تصبح الكمية ١غم/م٣.

التعقيم باستخدام المسحوق القاصر هناك مساحيق قاصرة يمكن استخدامها لتعقيم الماء وذلك بإضافة ملعقة لكل رطل ماء ثم تمزج جيداً، وبعدها ناخذ من هذا المحلول المجهز ١٠-١٥ نقطة منه لتعقيم أي رطل ماء قبل استعماله.

التعقيم باستعمال الاوزوزن يمكن استخدام الاوزون (O_3) لتعقيم مياه برك السباحة لعدم تاثيرها على الأغشية المخاطية، لذلك فهي مفضلة على الكلور في هذا المجال.

التعقيم باستعمال الأشعة فوق البنفسجية وتسبق عملية التعقيم بالاشعة عملية تصفية الماء لأن الشوائب تعيق مرور الاشعة، ويمكن الحصول على أشعة فوق بنفسجية من مصباح غاز زئبق كهربائي وبحيث يكون جداره من الكوارتز، وتعرض المياه لهذه الأشعة لعدّة دقائق.

تعقيم الأدوات وتطهيرها

إنّ الغلي العادي للادوات لا يؤمن التعقيم الكافي، إلا إذا استمر الغلي أكثر من ١٥ دقيقة. ويفضل أن تتم عملية تعقيم الأدوات في فرن البخار المضغوط الذي يستعمل في تطهير الأدوات الطبية والمخبرية المختلفة.

كذلك يمكن استعمال الادوات البلاستيكية التي تتلف بعد استعمالها لمرة واحدة.

وتعقيم الحليب ضروري جداً للمحافظة على الحليب وعدم فساده، وللمحافظة على صحة الطفل وعلى سوية تغذيته. وتعقيم الحليب هو تعريض كل جزء من أجزاء الحليب الى درجة حرارة تكفي للقضاء على الميكروبات. لذلك نجد أن البسترة مثلاً هي تسخين الحليب الى درجة ٦٢ْم لمدة ٣٠ دقيقة (بسترة بطيئة) أو٧٣,٦ْم لمدة ٣٠ ثانية تقريباً (بسترة سريعة) وبسترة الحليب يحفظه لمدة ٤٨ ساعة في الثلاجة.

ومنزلياً فإن غلي الحليب هو طريقة جيدة وكافية للتأكد من سلامة الحليب، وللمحافظة على صحة الطفل والأسرة .ويفضل ان تجري عملية غلي الحليب في حمام مائي؛ اي تسخين الحليب بطريقة غير مباشرة للمحافظة على القيمة الغذائية للحليب

ولمنع تكون رائحه الشياط، وتجارياً يعقم الحليب على درجه حراره عالية حوالي ٢٠ ْأم وبذلك يكون الحليب خالياً من الجراثيم، وتكون مدة حفظه أطول وبدون استعمال الثلاجة .

ولتعقيم الحليب يجب توفر ما يلي :

١- أن تكون الحيوانات المنتجة للحليب سليمة الجسم (غير مصابة بأي مرض) .

٢- أن يكون عمال الحلب والتصنيع نظيفين وغرف الحلب نظيفة ايضاً .

٣- أن تكون بيئة تربية الحيوانات نظيفة .

٤- أن تكون أدوات الحلب والنقل نظيفة .

٥- أن تنكون أجهزة البسترة والتعقيم صالحة وجيدة مع التأكد من صلاحيتها.

٦- أن تكون عبوات التعبئة ذات مواصفات ممتازة .

٧- أن تكون ظروف التخزين جيدة .

المراجع

١- الخوجة، رجاء محمد، الكياره، علبه علي، ١٩٨٢. الاقتصاد المنزلي الريفي. موسسة المعاهده الفنية، بغداد .

٢- الدجاني، سعيد، ١٩٧٩. رعاية الطفل وتحصينه، الطبعة الثالثة، دار الأندلس للطباعة والنشر والتوزيع، بيروت، لبنان .

٣- بيدس، اميل خليل، ١٩٨٣. العناية بالطفل والحامل، دار الاوقاف الجديدة، بيروت .

٤- سبع العيش، نعمت ورفيقاتها، ١٩٨٥. الثقافة الأسرية، وزارة التربية والتعليم وشؤون الشباب، سلطنة عُمان .

٥- عبد اللطيف، سميحة، ١٩٧٠. الإرشادات المنزلية، مكتبة الأنجلو المصرية. القاهرة .

٦- مزاهرة، ايمن سليمان، ٢٠٠٠. الصناعات الغذائية، مبادئ وتطبيقات، دار الشروق، عمان – الأردن .

٧- نقولا، نظيره، عثمان، بهية، ١٩٧٠. إدارة المنزل النظري والعملي، مكتبة النهضة المصرية، مصر .

الوحدة التاسعة

تغذية الطفل

* أنواع الغذاء .
  ** الكربوهيدرات .
  ** البروتين .
  ** الدهون .
  ** الفيتامينات .
  ** الأملاح المعدنية .
* التغذية المتوازنة والمجموعات الغذائية .
* أمراض سوء التغذية .
  - المراسماس .
  - الكواشيوكور .
  - فقر الدم .
  - الأسقربوط .
  - العشى الليلي .
  - البربري .
  - البلاجرا .
  - نقص الرايبوفلافين .
  - الجويتر .
  - الكساح .
* علاقة سوء التغذية بقاتلات الشهية .
  - أهمية الوجبة الغذائية المدرسية المتوازنة وعلاقة ذلك بالنمو والتعلم .
* السمنة والنحافة والحمية وعلاقتها بالتغذية .

الوحدة التاسعة
تغذية الطفل

إنّ الغذاء الطبيعي الكامل المتزن مهم للصحة والنمو ورفع سوية الإنسان العقلية والنفسية. لذلك فقد أصبحت مسالة توفير الغذاء المتوازن للجميع، من أهم ما يشغل المسؤولين في شؤون التغذية في مختلف الدول. ويجب الاهتمام بالتغذية منذُ مراحل الحمل الأولى وعلى طول الحياه .

إنّ الغذاء (Food) عنصر رئيس لاستمرارية الحياة والقيام بالوظائف الطبيعية للإنسان. والتغذية (Nutrition) تعرَّف بانها العمليات التي يقوم بها الكائن الحي والتي تمكنه الاستفاده من المواد الغذائية الموجودة في غذائه، وهذه العمليات تشمل تناول الغذاء، وهضمه، وامتصاصه، وتمثيله الغذائي وإخراج الفضلات .

الغذاء (الطعام) هو عبارة عن مزيج من المواد الغذائية ذو طعم ورائحة ومنظر مقبول ويزيل الشعور بالجوع. وأهمية الغذاء ترجع الى كونه يعطي الطاقة، ويبني ويجدد انسجة الجسم، ويقي ويعطي المناعة ضد الاصابة بالامراض بالاضافة الى الناحية السيكولوجية حيث ان الشخص يشعر بالرضى والسعادة اذا ما تناول غذاءً شهياً .

الوجبة (Meal) هي مجموعة الاغذية التي يتناولها الفرد مرة واحدة المغذيات (العناصر الغذائية) Nutrients وهي مكونات الغذاء التي ينبغي أن يزود بها الجسم وتدخل في بناء الجسم بعد أن تمتص وتذهب الى الدم فيقل بذلك فقد المكونات الضرورية للجسم بجعل ميزان المغذيات موجباً، ويبلغ مجموع هذه المغذيات حوالي الخمسين ويمكن تصنيف المغذيات الى ستة أقسام رئيسه هي البروتينات، والكاربوهيدرات، والدهون، والفيتامينات، والأملاح المعدنية، والماء .

الغذاء الكامل (الغذاء المتوازن)

هو ذلك الغذاء الذي يحتوي كميات مناسبة من العناصر الغذائية الضرورية لتأدية الجسم وظائفه المختلفة. ويشترط بهذه العناصر ان تكون كاملة كماً ونوعاً بهدف

تحقيق افضل مستوى من النمو والمحافظة على صحة وسلامة الجسم، وتامين حياة سليمة، وضمان مشاركة فعاله في الاسرة والمجتمع .

والتغذية المثلى هي التي تكفل إمداد الجسم بجميع ما يلزمه من المواد الغذائية وبالقدر والنسب الكافية والمناسبة للنواحي الفسيولوجية والصحية للفرد .

واخصائي التغذية هو شخص ذو خبرة في الرعاية الغذائية، ويمكنه تقييم الحالة الغذائية للفرد وتخطيط نظام غذائي متكامل له .

أنواع الغذاء

أ - الكربوهيدرات Carbohydrats

تتكون الكربوهيدرات من الكربون والاكسجين والهيدروجين، وتكون نسبة الاكسجين الى الهيدروجين في تركيبها كنسبتها في تركيب الماء. وأغلب الكربوهيدرات من أصل نباتي .

تصنيف الكربوهيدرات Classification of Carbohydrats

تصنف الكربوهيدرات حسب تركيبها الى ما يلي :

أ- سكريات أحادية $C_6H_{12}O_6$,Monosaccharides وتشمل الجلوكوز، الفركتوز، الجلاكتوز، والمانوز .

ب- سكريات ثنائية $C_{12}H_{22}O_{11}$,Disaccharides وتشمل السكروز، اللاكتوز، المالتوز .

جـ- سكريات عديده التسكر Polysaccharides, $(C_6H_{10}O_5)_n$ وتشمل النشاء الدكسترين، الجلايكوجين، السيليولوز، ليجنين، البكتين .

وظائف الكربوهيدرات Function of Carbohydrats

١- تزويد الجسم بالطاقة، كل غرام يعطي الجسم ٤ سعرات حرارية.

٢- ضرورية لتنظيم عملية تمثيل البروتين والدهون .

٣- إمداد الجسم بالألياف الغذائية التي تنبه حركة الامعاء، كما أن لها فعلاً واقياً ضد الكثير من الامراض .

٤- يساعد الجلايكوجين في استمرار حركة عضلات القلب .

٥- ضروري لعمل الجهاز العصبي .

ويحتاج الاطفال في فترات النمو ٦-١٠غم كربوهيدرات لكل كغم من وزن الجسم .

أهم مصادر الكربوهيدرات العسل، والسكر، والحبوب، والخضار، والفواكه، والحلويات.

وتبدأ عملية هضم الكربوهيدرات في الفم بتاثير اللعاب (انزيم البتالين)، حيث تتحول النشويات إلى سكريات أبسط، وفي المعدة لايحدث هضم، وتستمر عمليات الهضم في الاثني عشر حيث يتحلل النشا الى سكر ثنائي (مالتوز) بفعل انزيم الاميليز وفي الامعاء الدقيقة بفعل انزيم اللاكتيز والمالتيز والسكريز. وتستكمل عمليات الهضم، وينتج سكريات أحادية تمتص بواسطة الشعيرات الدموية، ثم الى الدورة البابية فالكبد. وتمثل الكربوهيدرات لانتاج الطاقة والفائض يخزن على شكل جلايكوجين ودهون .

٢- البروتينات Proteins

وتسمى ايضاً المواد الزلالية، تتشكل من سلسلة من الاحماض الامينية، ويدخل في تركيبها الكربون والهيدروجين والاكسجين، بالاضافة الى النيتروجين. وقد يحتوي بعضها على الفسفور والكبريت والحديد .

تصنيف البروتينات Classification of Proteins

أ- يمكن تصنيف البروتينات حسب تركيبها الكيماوي الى ثلاثة أقسام:

١- البروتينات البسيطة Simple Proteins مثل البيومين البيض .

٢- البروتينات المركبة Compound Proteins مثل الهيموجلوبين .

٣- البروتينات المشتقة Derived Proteins مثل الببتيدات .

ب- كما يمكن تصنيف البروتينات حسب ما تحتويه من الأحماض الأمينية:

١- بروتينات كاملة مثل بروتين الحليب، والبيض، واللحوم .

٢- بروتينات ناقصة جزئياً مثل بروتين القمح .

٣- بروتينات ناقصة مثل بروتين الذرة .

وظائف البروتينات Function of Proteins

١- بناء أنسجة الجسم وتعويض ما فقده الجسم من أنسجة .

٢- لتكوين الهرمونات والانزيمات .

٣- لحفظ الضغط الاسموزي في الدم .

٤- لامداد الجسم بالطاقة .

٥- تزويد الجسم بالاحماض الامينية الاساسية (ثريونين، ليوسين، ليسين، ايزوليوسين، فالين، ميثونين، فنيل الانين، تربتوفان) .

إنّ أهم مصادر للبروتينات هي الاطعمة الحيوانية كاللحوم بانواعها، والبيض ومنتجات الحليب؛ لأنها ذات قيمة حيوية عالية، فهي تحتوي على جميع الأحماض الأمينية الاساسية وبالنسب الموافقة لاحتياجات الانسان .

ويحتاج الانسان الى ١٥٪ من الطاقة اليومية من البروتينات .

تبدأ عمليات هضم وتحلل البروتينات في المعدة بفعل أنزيم الببسين، وفي الامعاء بفعل التربسين واللايسبن البنكرياسي والانتروكينيز لينتج أحماضاً أمينية تمتص بواسطة الشعيرات الدموية الى الدورة البابية فالكبد ثم الى جميع أعضاء الجسم لتستعمل لبناء وتجديد الانسجة والفائض يستعمل لانتاج الطاقة ومن ثم يخزن الزائد على شكل دهون.

الدهون Fats & Oils (اللبيدات Lipids)

تتكون من الكربون والهيدروجين والاكسجين، وهي نفس العناصر المكونة للكربوهيدرات، إلاأن نسبة الهيدروجين في الدهون أعلى منه في الكربوهيدرات. وهذا قد يفسر كون ١ غم من الدهون تعطي ٩ كيلو كلوري بينما ١غم من الكربوهيدرات يعطي ٤ كيلوكلوري (سعر حراري) .

تصنيف الليبيدات Classification of Carbohydrats

أ- اللبيدات البسيطة Simple Lipids وتشمل الدهون والشموع .

ب-اللبيدات المركبة Compound Lipids وتشمل الفوسفولبيدات، الجلايكوليبيدات والليبوبروتينات .

جـ-الليبيدات المشتقة، Derived Lipids وتشمل الاحماض الدهنية، والجليسرول، والستيرويد .

وظائف الليبيدات Function of Lipids

١- تزويد الجسم بالطاقة، فالدهون مصدر مركز للطاقة .

٢- حماية الاعضاء الداخلية والاعضاء الحيوية من الصدمات الخارجية .

٣- إعطاء الطعام طعماً ونكهة مميزة عند طهيه .

٤- يساعد في الشعور بالشبع .

٥- مصدر للفيتامينات الذائبة في الدهون (أ، د، هـ، ك) .

٦- مصدر للأحماض الدهنية الاساسية اللينولييك، الاركيدونيك واللينوليك .

ويحتاج الاطفال وهم في طور النمو الى ٢-٣غم / كغم من وزن الجسم.

أهم مصادر الدهون، هي اللحوم بأنواعها ومنتجاتها، والجوز، والفول السوداني، والألبان ومنتجاتها، والبيض .

إنّ نقص الاحماض الدهنية الأساسية ينتج عنه تأخر في النمو والأكزيما وعدم سلامة الجلد والأظافر والجهاز التناسلي، وينصح الاطفال بتناول ١٪ من الطاقة اللازمة على هيئة أحماض دهنية أساسية .

وبواسطة العصارة الصفراوية يجري تكوين مستحلب من الدهون، ومن ثم بفعل اللايبيز تتحلل الدهون الى احماض دهنية وجليسرول لتمتص بواسطة الاوعية الليمفاوية او الشعيرات الدموية الى الدورة البابية فالكبد حيث تستعمل لانتاج الطاقة، أو كولسترول او لانتاج دهون مختلفة تخزن في الجسم .

٤- الفيتامينات Vitamins

الفيتامينات مواد عضوية توجد بكميات ضئيلة، إلا أنها تؤدي وظائف هامة للجسم فهي تعتبر أساسية للجسم لأجل النمو السليم والصحة الجيدة .

أقسام الفيتامينات Classification of Vitamins

١- الفيتامينات التي تذوب في الدهن وتشمل :

أولاً : فيتامين (أ) A Retinol .

وظائفه :

١- ضروري للأبصار .

٢- مهم لبناء الانسجة الطلائية والخلايا المخاطية المبطنة ومقاومتها للامراض فهو مادة مضادة للأكسدة، ومضاد للعدوى بالجراثيم .

٣- مهم لتكوين العظام .

٤- ضروري للتكاثر ولصحة الاعصاب .

٥- ضروري لبناء بعض المواد الحيوية مثل الجلايكوبروتين .

٦- ضروري لافراز هرمونات الجلوكوكورتيكويدات Glucocorticoids .

أهم مصادره هي الأغذية الحيوانية مثل الحليب ومنتجاته، والبيض، واللحوم ومنتجاتها، والاسماك، والخضار ذات الاوراق الخضراء والجزر .

ويحتاج الاطفال ٣٠٠ ميكروغرام / يوم .

ثانياً : فيتامين (د) D Calciferol

وظائفه :

١- ضروري لامتصاص وتمثيل الكالسيوم والفسفور والمغنيسيوم والزنك .

٢- مهم للمحافظة على مستوى هرمون الغدة الدرقية الذي ينظم عملية حركة الكالسيوم والفسفور من والى العظام .

٣- تنشيط أنزيم الفايتيز الذي يحرر الفوسفور من الفيتات .

٤- ضروري للنمو .

أهم مصادره، زيت كبد السمك، الكبد، والبيض، والزبد، ويصنع جسم الانسان هذا الفيتامين عند التعرض لأشعة الشمس .

ويحتاج الاطفال دون السن السابعة للوقاية من الكساح يلزم ١٠ ميكروغرام / لليوم، وبعد سن السابعة ٢,٥ ميكروغرام / لليوم .

ثالثاً : فيتامين (هـ) Tocopherol E

وظائفه :

١- أهم وظائفه البيولوجية كونه مادة مضادة للأكسدة، فيمنع بذلك أكسدة الأحماض الدهنية غير المشبعة .

٢- المحافظة على سلامة الأغشية الحيوية ويمنع انحلال كرات الدم الحمراء .

٣- يقي فيتامين 1 من الأكسدة ويقي الكبد من التسمم بـ CCl_4 .

٤- ضروري لتمثيل الأحماض الأمينية المحتوية على الكبريت .

٥- تنشيط الأنزيمات ومرافقات الانزيمات الضرورية لعملية التنفس .

٦- يمنع العقم والاجهاض ويساعد في حدوث الولادات الطبيعية .

٧- يقوي المناعة وله فعل واقٍ ضد السرطان، ويستعمل كعلاج لحالات فقر الدم للأطفال الخداج.

أهم مصادره الحبوب الزيتية والزيوت المستخرجة منها ،والحبوب الكاملة، والبقوليات، والخضروات ذات الأوراق الخضراء .

واحتياجات الفرد ٥-٣٠ ملجم / لليوم تزيد مع زيادة نسبة الأحماض الدهنية غير المشبعة في الطعام .

رابعاً : فيتامين (ك) Menadione K

وظائفه :

١- ضروري لتخثر الدم، لذلك يستخدم في علاج الاطفال حديثي الولادة المصابين بالنزيف .

٢- يشارك في تفاعلات الأكسدة والاختزال والفسفرة لانتاج ATP .

أهم مصادره الخضراوات الورقية الخضراء، والبقول، والحبوب، وفول الصويا .

يحقن الأطفال حديثي الولادة بمقدار ١–٢ ملجم، كما ينصح بتعاطي الامهات لفيتامين ك قبل الولادة لأن انتقاله عبر المشيمة غير كافٍ .

ب- الفيتامينات الذائبة في الماء

أولاً: فيتامين (جـ) C Ascoribic Acid

وظائفه:

١- عامل مضاد للأكسدة، ويعمل كحامل للهيدروجين في عمليات التأكسد وانتاج الطاقة.

٢- يقي ضد الإصابة بالزكام والنزلات الصدرية وضد الاسقربوط .

٣- ضروري لتكوين الكولاجين الهام للمفاصل، وضروري لتكوين الأسنان، ويساعد على التئام الجروح والكسور .

٤- مهم لتمثيل الاحماض الامينية (التربتوفان)، ولتنشيط حامض الفوليك، ويساعد في امتصاص الحديد .

٥- ضروري لتخليق هرمونات قشرة الأدرينال .

أهم مصادره الفواكه (الحمضيات)، والخضراوات الطازجة (الخضراء) .ويحتاج البالغ ٣٠ ملجم / لليوم .

ثانياً : مجموعة فيتامين ب المركب The B-Complex Vitamins

١- فيتامين (ب١) Thiamin B1

وظائفه:

١- ضروري لعملية التمثيل الغذائي للكربوهيدرات .

٢- ضروري للنمو المثالي للأطفال والرضع .

٣- فاتح للشهية ومساعد في عملية الهضم ومقوٍّ للمناعة .

٤- ضروري لسلامة وظائف الأعصاب .

أهم مصادره الخميرة، والبقول، واللحوم، والكبد، والبيض. ويحتاج الانسان ٠,٤ ملجم / ١٠٠٠ سعر.

ب- فيتامين الرايبوفلافين (ب٢) Riboflavin B2

وظائفه:

١- له دور مهم في عمليات ميتابولزم البروتين والدهون والكربوهيدرات ولعمليات تخليق البروتينات مثل بناء الهيموجلوبين.

٢- مهم لعمليات ميتابولزم عدسة وقرنية العين، ويساعد على حماية العين من الموجات الضوئية القصيرة وتنشيط العصب البصري للعين.

أهم مصادره الكبد، واللحوم، والحليب، اولبيض، والبقول، وجنين الحنطة، والخمائر.

ويحتاج الأطفال ٠,٦ ملجم / لليوم، وللحوامل ٢ ملجم، وللمرضعات ٢,٥ ملجم / لليوم.

جـ- فيتامين (ب٦) Pyridoxine B6

وظائفه:

١- ضروري لتمثيل الأحماض الامينية وامتصاصها.

٢- ضروري لميتابوليزم ونشاط الأعصاب.

٣- ضروري لصحة الأوعية الدموية وكرات الدم الحمراء.

٤- ضروري لتكوين الاحماض الدهنية وبالتالي فهو ضروري لنمو الأطفال.

أهم مصادره الخميرة، وجنين الحنطة، والكبد، والبقول، والبذور الزيتية، والبيض، والحليب، واللحوم، والأسماك، والخضراوات الورقية.

ويحتاج الأطفال ٠,٢ ٠,٣ ملجم / لليوم.

د- فيتامين النياسين Niacin

وظائفه:

١- ضروري لتمثيل البروتين (السيستئين) ولتخليق أملاح الصفراء .

٢- ضروري لتكوين الأوعية الدموية وتكوين كرات الدم الحمراء .

٣- في حالات ارتفاع نسبة الدهون في الدم فقط Hyperlipidemia يعمل على خفض تركيز الدهون في الدم .

أهم مصادره، الخميرة، والحبوب، والبقول، والجوز، اولفستق، والكبد، والكلى، والقلب واللحوم .

ويحتاج الإنسان ١ ملجم نياسين او ما يكافئه / ١٠٠٠ سعر .

١ ملجم نياسين = ٦٠ ملجم تريبتوفان .

هـ- حامض البانتوثينيك Pantothenic Acid

وظائفه:

١- ضروري لعمليات التمثيل الغذائي .

٢- ضروري لنمو الخمائر ولنمو الأطفال .

٣- ضروري لتكوين الأجسام المضادة، وحفظ التوازن الغذائي لخلايا الجلد .

أهم مصادره: الخميرة، واللحوم، والكبد، والبيض، والحليب، والبقول، والحبوب، والخبز، والقرنبيط، والبطاطا، والفول السوداني، والطماطم .

ويحتاج الأطفال ٥-٨ ملجم / لليوم، ويضاف ٥٠ ملجم للمرضع والحامل .

و- حامض الفوليك (ب ٩) Folic Acid

وظائفه:

١- ضروري لتمثيل البروتين، ولتكوين الاحماض النووية ،ولتكوين ونضج كرات الدم في مخ العظام .

٢- علاج لفقر الدم Macrocytic Anemia لدى الحوامل .

آهم مصادره : الخميرة، والكبد، والبيض، وجنين الحنطة، ورده الرز، والحبوب، والبقول،والخضار الورقية، والموز .

ويحتاج الإنسان ٢٠٠ ميكروغرام/يوم، ويضاف للحوامل ٤٠٠ ميكروغرام يومياً.

ز- البيوتين Biotin

وظائفه:

١- ضروري لأكسدة الكربوهيدرات، وتخليق الاحماض الدهنية .

٢- تنشيط حامض الفوليك .

أهم مصادره : الكبد، والكلى،و البيض، والحليب، والخضراوات وبعض الفواكه.

ويحتاج الاطفال ٢٠-٤٠ والرضيع ١٠-١٥ ميكروغرام / لليوم .

٣- فيتامين (ب١٢) Cyanocobalamin

وظائفه:

١- ضروري لتمثيل البروتين وتخليق الأحماض النووية .

٢- ضروري لصحة الجلد .

٣- العامل الفعال لعلاج الأنيميا الخبيثة .

أهم مصادره الكبد، والكلى،و اللحوم، والألبان، والدواجن والأسماك .

ويحتاج الانسان ٢ ميكروغرام / لليوم .

ط- الكولين Choline

وظائفه:

١- تساعد في بناء الفوسفوليبيدات، وبذلك يقلل من دهون الجسم، ويستعمل علاجاً لتليف الكبد .

٢- مكون لمادة الاستايل كولين وهي أداة توصيل المنبهات في الجهاز العصبي.

٣- ضروري لتمثيل البروتين .

آهم مصادره : صفار البيض، واللحوم، والاسماك، والحبوب .

لم تحدد مخصصات له .

ي- حامض البارا مينوبزويك Para-Amino Benzoic Acid

وظائفه:

يشجع نمو الأحياء الدقيقة في الأمعاء التي تخلق حامض الفوليك، وفي الحيوانات يزيد من نشاط الانسولين، واستعادة الفئران لون شعرها الطبيعي، واستعادة قدرتها على افراز الحليب .

ك- الاينوسيتول Bioflavonoids P

ضروري لصحة الأوعية الدموية ويعالج النزف المعوي .

وأهم مصادره الفواكه والخضراوات الطازجة .

٥- الأملاح المعدنية

أ- الكالسيوم Calcium

وظائفه:

١- مهم لتكوين العظام والاسنان وهو ضروري للنمو .

٢- ضروري لانقباض العضلات وتجلط الدم .

٣- ضروري للانتقال الطبيعي لعمل الجهاز العصبي .

٤- ينشط عمل بعض الانزيمات في معدة الطفل الرضيع .

٥- ضروري للمحافظة على التوازن الحامضي القاعدي .

أهم مصادره الحليب ومنتجاته، والخضراوات الورقية، والبقول .

يحتاج الانسان ٤٠٠-٥٠٠ ملجم / لليوم ويضاف للحامل والمرضع ٥٠٠ ملجم يومياً .

ب- الفوسفور Phosphrus

وظائفه:

١- يدخل في تركيب العظام والاسنان والانسجة الرخوة وبلازما الدم .

٢- لتوليد الطاقة في عضلات الجسم .

٣- ضروري لتمثيل الكربوهيدرات والبروتين والدهون .

٤- ضروري لحفظ التوازن القاعدي - الحامضي في الجسم .

٥- عامل هام لضبط نسبة السوائل في الجسم .

أهم مصادره الحليب ومنتجاته، والبيض، واللحوم ومنتجاته، والبقول. ويحتاج الطفل الرضيع الى نسبة ١,٥ : ١ فسفور : كالسيوم .

جـ- المغنيسيوم Magnesium

وظائفه:

١- ضروري لعملية تكلس العظام وتمثيل الكربوهيدرات والبروتين .

٢- ضروري لتقلص وانقباض العضلات ولعمل الجهاز العصبي .

أهم مصادره : واسع الإنتشار في الاغذية .

د- الحديد Iron

وظائفه:

١- هام لتكوين الهيموجلوبين والمايوجلوبين .

٢- ضروري لإتمام عمليات الأكسدة والاختزال وانتاج الطاقة .

اهم مصادره: اللحوم ومنتجاتها، والبيض، والخضروات الخضراء، والفواكه المجففة، والعسل الاسود، والبقوليات .

احتياجات الذكور ٥ .٩ الإناث ١٤-٢٨ ملجم / لليوم .

هـ- النحاس Copper

وظائفه:

أ- يلعب دوراً مهماً في عمليات التأكسد والاختزال .

٢- يساعد على امتصاص الحديد وتكوين الهيموجلوبين .

أهم مصادره، واللحوم، والحبوب، والبقول، والكاكاو، والجوز .

وتقدر احتياجات الاطفال ١ ملجم / لليوم .

ز- اليود Iodine

وظائفه:

١- يدخل في تركيب هرمون الثيروكسين الذي ينظم عمليات النمو وتوازن الماء، وتمثيل الكربوهيدرات، ونشاط الجهاز العصبي والعضلي والدوري والتناسلي .

أهم مصادره الاغذية البحرية، والخضار المزروعه في تربة غنية باليود، وملح الطعام المدعم باليود .

احتياجات الانسان ٠,١-٠,١٥ ملجم / لليوم .

حـ- الفلور Flourine

وظائفه:

١- يوجد في العظام والاسنان، ويقي من تسوس الاسنان، حيث يعطي صلابة للاسنان .

أهم مصادره، الأغذية البحرية، والشاي، والمياه، ومعاجين الاسنان .

ط- الخارصين (الزنك) Zinc

وظائفه:

١- يدخل في تركيب انزيم Carbonic Anhydrase الموجود في كرات الدم الحمراء وجدران المعدة ولإنتاج HCL المعدة .

٢- مهم للنمو الطبيعي .

٣- ضروري لتمثيل البروتين والكربوهيدرات .

أهم مصادره، الأغذية الحيوانية، والحبوب الكاملة .

ي- الكروم Chromium

وظائفه:

ضروري لتمثيل الكربوهيدرات .

أهم مصادره، الأغذية الحيوانية والنباتية، ومياه الشرب .

ك- السلينيوم Selenium

وظائفه:

مضاد للأكسدة ويعمل جنباً الى جنب مع فيتامين أ و هـ .

ل- الكوبلت Cobalt

وظائفه:

يدخل في تركيب فيتامين ب ١٢ .

أهم مصادره، الخضار والفواكه ،والحليب ومنتجاته .

م- الموليبديوم Molybdenum

وظائفه:

له دور في تمثيل الحديد، والأحماض النووية .

ن- المنغنيز Manganese

وظائفه:

١- ضروري للنمو والتكاثر، وتمثيل الحديد، وبناء الهيموجلوبين .

٢- عامل مساعد ومهم لتمثيل الكربوهيدرات .

٣- هام لتكوين الغضاريف .

٤- عامل ناقل للدهون Lipotropic .

أهم مصادره، الحبوب، والبقول، والأغذية الحيوانية المصدر .

ر- الفناديوم Vanadium

هام لتصلب العظام والاسنان، ويعيد بناء الكولسترول .

ز- السليكون Silicon

هام لتكوين الغضاريف والانسجة الرابطة .

س- السترانيوم Strontium

مشابه للكالسيوم من حيث تمثيله وافرازه .

ص- النيكل Nickel

يتواجد في الأحماض النووية وينشط بعض الانزيمات .

ض- القصدير Tin

عامل مساعد لعمليات الاكسدة والاختزال .

ع- الصوديوم Sodium

وظائفه :

١- تنظيم الضغط الاسموزي وتوازن الماء في الجسم .

٢- المحافظة على توازن الحموضة والقاعدية في الجسم .

٣- يؤثر على سرعة تهيج العضلات وتنظيم ضربات القلب .

٤- هام لامتصاص وتمثيل الكربوهيدرات .

أهم مصادره: الملح، والفواكه، والخضار، والاجبان، والأطعمة المحفوظة .

الاحتياجات في الظروف الطبيعية ٥غم / لليوم .

غ- الكلور Chlorin

وظائفه:

١- يساهم في نقل وتوزيع الايونات في الجسم، وتنظيم كمية الماء والضغط الاسموزي في الدم وسوائل الجسم .

٢- تنظيم الحموضة والقلوية .

أهم مصادره، الملح، والفواكه، والخضار، والأغذية المحفوظة .

ف- البوتاسيوم Potasium

وظائفه:

١- تنظيم الضغط الاسموزي ودرجة الحموضة والقلوية لسوائل الجسم .

٢- ضروري لحساسية العضلات وانقباضها .

٣- هام للنمو وتمثيل الكربوهيدرات .

أهم مصادرهُ، باستثناء القشدة، بياض البيض، والحبوب المقشورة .

ق- الكبريت Sulfur

وظائفه:

١- يدخل في تركيب الأحماض الأمينية التي تحوي كبريت (ميثونين، السيستين) .

٢- يدخل في تركيب الانسولين وهو هام لعمليات التاكسد والاختزال .

أهم مصادره، (البصل، والفجل، والأغذية الغنية بالميثونين، والسيستين) .

الماء Water

وظائفه:

١- ضروري لتكوين البناء الداخلي للخلية، وللدم، والسائل الليمفاوي،و السائل النخامي، ولافرازات الدموع، واللعاب، والحليب، ولسوائل المفاصل .

٢- نقل المواد الغذائية في الجهاز الدوري والليمفاوي واخراج الفضلات.

٣- المساهمة في بعض التفاعلات الكيماوية وتشكيل وسط مناسب لها.

٤- تنظيم درجة حرارة الجسم .

٥- توازن الحموضة والقلوية .

٦- ترطيب المفاصل والأغشية المخاطية .

٧- المساعدة في عمليات المضغ والبلع والهضم .

٨- ضروري للأبصار والسمع .

٩- هام جداً للنظافة .

مصادره، ماء الشرب، وسوائل الاطعمة، ونواتج عمليات التمثيل .

الطاقة Energy

العوامل التي تؤثر في احتياجات الجسم من الطاقة :

١- النشاط الجسمي : فكلما زاد النشاط الجسمي زادت الحاجة الى الطاقة .

٢- وزن الجسم : فكلما زاد وزن الجسم زادت الحاجة الى الطاقة .

٣- العمر : بتقدم العمر ونتيجه لانخفاض معدل التمثيل القاعدي الاساسي تقل الحاجة الى الطاقة .

٤- المناخ : بارتفاع درجة الحرارة تقل الحاجة الى الطاقة والعكس صحيح .

٥- النمو : مع زيادة النمو تزداد الحاجة الى الطاقة .

٦- الجنس : فالرجال اكثر حاجة للطاقة من النساء .

٧- الحالة الفسيولوجية : فالحوامل والمرضعات تزداد احتياجاتهم من الطاقة .

٢- التغذية المتوازنة والمجموعات الغذائية

إنّ الغذاء المتوازن (الغذاء الكامل) هو الغذاء الذي يحتوي على كميات مناسبة من العناصر الغذائية الضرورية لتادية الجسم وظائفه المختلفة، وعندما تتوافر هذه العناصر الغذائية كماً ونوعاً وبالنسب الموافقة لاحتياجات الانسان ونضمن تحقيق النمو والمحافظة على صحة الجسم، وتكوين مجتمع سليم سوي معافى.

ونعني بالتغذية المتوازنة التغذية السليمة؛ أي اعطاء الطفل الغذاء المناسب. بالكمية والنوعية مناسبة وفي الوقت المناسب وتكون الكمية مناسبة، عندما يشعر الطفل بالاكتفاء والشبع فيهدأ روعه، وتستقر مشاعره. وتتفاوت هذه الكمية تبعاً لتفاوت حجم الطفل، وحجم معدته التي تتغير باستمرار تبعاً لنمو الطفل نفسه. ففي اليوم الأول حجم معدته ٧ مل وبعد شهر يصبح حجم معدته ٢٥ مل. كما ان معدة الطفل تمتاز بالمطاطية .

ولتجنب استفراغ الطفل يجب رفع رأسه أعلى من بطنه، ووضعه على جانبه الأيمن لأن فتحة الفؤاد عند الوليد غير قادرة على منع محتويات المعدة من الرجوع الى المريء، كما أن الكبد يضغط على المعدة بوزنه .

والنوعية المناسبة تعني إعطاء الطفل الغذاء الذي يستطيع بلعه وهضمه بسهولة، ويؤمن له كافة العناصر الغذائية اللازمة لمتطلبات مرحلة النمو التي يمر بها. ومما لا شك فيه أن أنسب غذاء للطفل في السنة الأولى من عمره هو الحليب، وأن أفضل أنواع الحليب، هو حليب الأم، نظراً لتناسب الجهاز الهضمي للطفل مع المواد الغذائية الموجودة في حليب الأم .

الرضاعة الطبيعية

في الأيام الأخيرة للحمل والأيام الأولى بعد الولادة يفرز ثدي الأم ما يسمى بحليب اللبى، الغني بالمواد الغذائية المختلفة، والأجسام المضادة للجراثيم والامراض، وهذا يودي الى تعقيم الجهاز الهضمي للطفل الوليد. ويجعله مقاوماً للأمراض. ويزود الطفل بالطاقة اللازمة، ويمد الطفل بالبروتينات التي لا تحتاج الى الهضم ويمتصها الجهاز الهضمي مباشرة؛ لأنها مشابهة تماماً لبروتينات بلازما دم الوليد وهذه الخاصية غير

متوفرة في اي غذا أو أي حليب غير اللبأ. كما أن بروتينات الحليب الأخرى عند التسخين تتعرض للتغير .

ان العناية بصحة الطفل يجب أن تبدأ قبل الحمل من خلال استعداد الأم وتوفير الاحتياجات الغذائية، النفسية والاجتماعية والصحية حتى تصبح الأم قادرة على تحمل اعباء الحمل والولادة والرضاعة. حيث أن الأم الحامل هي المصدر الوحيد لتغذية جنينها، مما يعني ويوجب حصول الأم على تغذية متوازنة قبل الحمل واثناءه لضمان سلامة الجنين ولضمان ولادة طبيعية وتقليل مخاطر وتسمم الحمل وسلامة الولادة .

الإحتياجات الغذائية للحامل

ان الحامل بحاجة الى أغذية إضافية كماً ونوعاً، وينصح بزيادة عدد الوجبات لتصبح ٤ يومياً، وليس من الضروري تناول الأغذية غالية الثمن بل ذات القيمة الغذائية العالية المتوازنة .

فالحامل بحاجة لزيادة ١٥ غم في كمية البروتين اليومي ويفضل أن يكون نصفه من المصادر الحيوانية ذات القيمة البيولوجية العالية وزيادة ٢٨٠ سعراً من الطاقة، ٠,٤ غم كالسيوم، والاستمرار بتناول ١٨ ملجم حديد طوال فترة الحمل، وزيادة ٢٠٠–٤٠٠ ميكروغرام حامض الفوليك، ٥–١٠ ملجم فيتامين ج، ٢٠٠ وحدة دولية من فيتامين أ، ٠,٤ ملجم ثيامين، ٠,٣ ملجم من الريبوفلافين، ٢ ملجم نياسين، ٥ ميكروغرام من فيتامين د .

وبشكل عام تنصح المرأة الحامل بالإكثار من الخضار والفواكه وتجنب المنبهات والدهون .

الإحتياجات الغذائية للمرضع

تحتاج المرضع لزيادة ٥٠٠ سعر / يوم لتتمكن من انتاج ٥٥٠–٨٥٠ مل من الحليب. كما تحتاج لزيادة في الاحتياجات الغذائية اليومية بمقدار ٢٠ غم بروتين، ٣٠٠ ملجم كالسيوم، ٤٠٠ وحدة دولية فيتامين أ، ٥ ميكروغرام فيتامين د، ٠,٥ ملجم ثيامين، ٠,٣ ملجم رايبوفلافين، ٠,٤ ملجم نياسين، ٤٠ ملجم فيتامين ج والاستمرار بتناول ١٨ ملجم من الحديد .

ان اختلال النظام الغذائي للأم المرضع ينعكس حتماً على محتويات حليبها وبالتالي على صحة رضيعها. كما أن تناول الأطعمة الشديدة الرائحة كالبهارات والبصل والثوم، تنتقل الى الحليب،، ويصبح ذا مذاق غير مقبول للطفل مما قد يؤدي الى رفض الحليب. وعلى الأم أخذ الحيطة والحذر عند تناول الأدوية المختلفة واستشارة الطبيب قبل أخذها، إذ أن بعض الأدوية تفرز في الحليب وقد يكون لها آثار سلبية على صحته. كما أن التدخين والكحول قد تسبب تسمماً عند الرضيع، والاضطرابات النفسية والعصبية قد تنعكس على صحة الرضيع. كما أن على المرضع ان تنال قسطاً كافياً من النوم، والهواء الطلق، والعناية بصدرها .

العوامل التي تؤثر في افراز الحليب وإدراره و مكوناته

١- مدى سعادة الأم ورغبتها في ارضاع طفلها، والعناية بالثديين أثناء أشهر الحمل .

٢- تغذية الأم وكمية السوائل التي تتناولها، وفترات الراحة والتمارين .

٣- وضع الطفل الوليد بجانب الأم بعد الولادة مباشرة وعدم الفصل بينهما .

تغذية الرضيع

ان حليب الأم (الرضاعة الطبيعية) هو خير غذاء للطفل للأسباب الآتية :

١- حليب الأم سريع وسهل الهضم ويحتوي على العناصر الغذائية الرئيسية التي يحتاجها الطفل في الأشهر الأولى من نموه .

٢- لايسبب عسر هضم ولا يخرج غازات ولايسبب اضطرابات معوية ويحوي اجساماً مناعية تقي الطفل ضد الأمراض .

٣- لا يحتاج الى تحضير، ونظيف معقم، ومتوفر بشكل دائم، وحرارته مناسبة للرضيع، واقتصادي، ويحوي كميات كافية من الماء تقي الطفل من مخاطر الجفاف .

٤- توفر الرضاعة الطبيعية علاقة فريدة بين الطفل وأمه وتساعد على رجوع الرحم الى وضعه الطبيعي، وتساعد في تنظيم النسل في أغلب الحالات. ويحمي الأم من النزف الشديد بعد الولادة.

٥- تقوي الرضاعة الطبيعية عضلات فم الطفل مما يساعده على التكلم بسهولة بسن مبكر.

٦- تساعد الرضاعة الطبيعية الأم على انقاص الوزن الزائد الذي أكتسبته اثناء فترة الحمل.

الرضاعة في الاسبوعين الأولين

يُوصى بوضع الوليد على صدر أمه في الساعات القليلة الأولى بعد الولادة ولو لمدة دقيقتين، ومع أن كمية حليب اللبى قليلة إلا أنها مهمة جداً لأنها تقي الطفل ضد الأمراض، ومهمة لنفسية الأم، فإذا تأخر وضع الطفل على صدر أمه فترة أكثر من ٦-١٠ ساعات، فإنه يفقد من وزنه نسبة أكبر خلال الأيام الأولى بعد الولادة، ويلزمه وقت أكبر لاستعادة هذا الوزن. كما أن الإرضاع المبكر للطفل يؤدي الى إدرار الحليب بشكل أفضل وأسرع.

ويحتاج الطفل في الأسابيع الأولى بعد الولادة الى إرضاع كل ٢-٣ ساعة، والأفضل اتباع أسلوب حسب الحاجة أي إرضاع الوليد كلما دعت الحاجة الى ذلك، أي كلما بكى الطفل، ويؤدي هذا الاسلوب الى زيادة كمية الحليب المنتج، بالاضافة الى أنه يمنع احتقان الثديين الذي قد يؤدي الى التهابهما. وبعد الأسبوعين، ينظم الطفل عدد مرات الارضاع.

طريقة ارضاع الطفل الصحيحة

تحمل الأم الطفل على ذراعها بوضع يمكنه من وضع حلمة الثدي كلها في فمه، ويجب أن تنغمس ذقن الطفل في جسم الثدي لتكون حلمة الثدي ملامسة لسقف فم الطفل وليس فكه الأسفل، ويكون رأس الطفل مثنياً للخلف والأعلى، وتحرص الأم على أن يكون أنف الطفل حراً لضمان تنفسه، وتمسك الثدي بيدها الأخرى، بحيث يكون إصبع السبابة والأوسط من الأسفل، وتضغط بالإبهام من الأعلى، وعند انتهاء الرضاعة يجب اخراج الثدي برفق من فم الطفل والتطبيق الصحيح لهذه الطريقة يساعد الطفل في الرضاعة، ويمنعه من بلع الهواء الناجم عن الارضاع الخاطئ، كما يمنع إصابة حلمات

الآم بالتشقق، كما يجب على الأم تنظيف حلماتها بعد الارضاع لتجنب الالتهاب الفطري لها ولطفلها .

ويجب وضع الطفل على الجهتين بالتناوب، ولكن ليس قبل أن يرضع كامل الكمية الموجودة في الثدي الأول، لأن الكمية الأولى من الحليب تتدفق بيسر، والكمية المتبقية من الحليب تحتاج الى جهد ووقت أكبر، حيث ان الكمية المتبقية في الثدي تؤثر سلباً على كمية إنتاج الحليب وقد تؤدي الى احتقان الثدي والتهابه، ومدة كل رضعه ١٥ – ٢٠ دقيقة .

وإذا كان انتاج الحليب اكثر مما يحتاجه الطفل، فينصح بشفطه بواسطة شفاطه خاصة لمنع التهاب الثدي، ويمكن للأم بعد شفط الحليب التعرف على نوعيته وهل الحليب طبيعي أم مخفف، لأن اعطاء الحليب الخفيف يملأ معدة الطفل ولا يكفي لاشباعه.

وبعد إرضاع الطفل على الأم ان تدشيه، وان تضعه على جنبه في السرير، وان تضع مخده صغيرة تحت رأسه لمنع استفراغه لمنع اختناقه. كما يجب تنظيف أنف الطفل باستمرار وهناك شفاطة خاصة لتنظيف الأنف .

تغذية الطفل

ان حليب الأم هو الغذاء الأمثل للطفل، ومع بداية الشهر الثالث نبدأ بإضافة نقط من فيتامين أ،د،ج ثم نقط من عصير البرتقال او البندورة، ويلاحظ هنا عدم خلط اكثر من نوع واحد من الفواكه، ويجب التدرج في إعطاء العصير .

في الشهر الخامس يعطى الطفل خضراوات مسلوقة جيداً ومهروسه .وفي الشهر السادس يعطى الطفل صفار البيض وقليلاً من اللحمة الحمراء المفرومة الناعمة، أو $\frac{١}{٢}$ ملعقة زيت زيتون .

وعند إضافة أي طعام جديد الى اطعمة الطفل يجب مراعاة ما يلي :

١– يعطى الطعام الجديد قبل الإرضاع بقليل حتى يعتاده الطفل. ثم يمكن إعطاؤه نوعاً آخر وبنفس الطريقة، وعلى أساس في اليوم الواحد طعام جديد واحد فقط.

٢- يجب أن يكون الطعام الاضافي متجانساً سهل البلع، لذلك يكون هناك تدرج في اعطاء الكميات، وتدرج في قوام الغذاء. في البداية يكون الطعام سائلاً ثم تزداد لزوجة الطعام تدريجياً، واعطاء الطفل عندما يجوع فقط وبدون إكراه.

وفي الشهر السابع يمكن اعطاء الطفل وجبتين من الطعام بدلاً من وجبتي إرضاع.

وفي الشهر الثامن يمكن اعطاء الطفل اللحم المسحوق والمسلوق.

وفي الشهر التاسع يمكن اختصار عدد الرضعات الى ٢-٣ مرة ونبدأ بإعطاء الطفل خبزاً أو بسكويتاً منقوعاً بالحليب.

ويجب الاستمرار بالرضاعة الطبيعية بالإضافة الى اعطاء الأغذية التكميلية حتى ٢٤ شهراً، كما ينصح ببدأ الفطام تدريجياً.

وعند استعمال الرضاعة الصناعية يجب مراعاة الأمور الآتية:

١- تهيئة ظروف مشابهة لظروف الرضاعة الطبيعية، وارضاع الطفل عندما يكون جائعاً، مستيقظاً وفي حرارة معتدلة.

٢- مسك الرضاعة بشكل مائل لمنع دخول الهواء الى جوف الطفل، وان تكون حرارة الحليب معتدلة مثل حرارة الجسم.

٣- ان تكون ثقوب الحلمة غير كبيرة، ثم يجب تدشية الطفل بعد الرضاعة.

٤- تعقيم الرضاعة وتنظيفها باستمرار، وتحضير الحليب بالنسب الصحيحة دون زيادة او انقاص في التركيز. ان عدد الوجبات في الارضاع الصناعي اقل منها في الارضاع الطبيعي؛ لأن الحليب الصناعي يبقى فترة أطول في المعدة.

وجوب مراقبة نمو الطفل من خلال مراقبة وزنه، وطوله، ومحيط رأسه، وصدره، مع الاحتفاظ بسجلات لذلك. ومراقبة صحته من خلال لون الجلد، والبراز ولونه وملاحظة وجود الامساك او الاسهال.

وفي مرحلة ٢-٥ سنوات، فإن الطفل يحتاج الى كميات كافية من الفيتامينات ا،د،ب،ج لذلك ومع الاستمرار بإعطاء الحليب يجب اعطاء الطفل وجبتين اضافيتين بين الوجبات الثلاث مع تعويد الطفل على العادات الغذائية الحميدة.

وفي مرحلة ٦-١٢ سنة فإن الطفل بحاجة الى مقادير كافية من الكالسيوم والحديد والفيتامينات المختلفة وهذا يوجب توفير اغذية مناسبة للطفل تشمل الحليب، والجبن، والبيض، واللحوم، والاسماك، والخضراوات والفواكه، مع ضرورة توفير وجبة مدرسية سنشرحها لاحقاً .

العائلات (المجاميع) الغذائية كوصفه للتغذية اليومية

لقد جرى تقسيم الأطعمة الى أربع مجموعات تسمى المجموعات الغذائية الأربع Basic Four Food Groups يمكن الاسترشاد بها كوصفة للتغذية اليومية المتوازنة .

المجموعة	ما يقدم منها يومياً
١- الحليب ومنتجاته	الأطفال ٣-٤ أكواب
	المراهقون ٤ أكواب
	البالغون ٢ كوب
	الحامل ٤ أكواب
	المرضع ٦ أكواب
٢- اللحوم ومنتجاتها	تقدم مرتين او اكثر (٣٠ غم لحم او ما يعادله)
٣- الخضار والفواكه	تقدم ٣ مرات (حبة متوسطة)
٤ الخبز والحبوب	تقدم ٣ مرات (كوب حبوب مطهي، شريحة خبز)

حيث تعتبر المجموعة الأولى مصدراً رئيسياً للكالسيوم والفوسفور والريبوفلافين والبروتين، والمجموعة الثانية مصدراً رئيسياً للبروتين، والفوسفور، والحديد ،ومجموعة فيتامين بْ المركب، والمجموعة الثالثة مصدراً رئيسياً لفيتامين الثيامين ،والنياسين، والريبو فلافين، والحديد، والكربوهيدرات، أما المجموعة الرابعة فهي مصدرٌ للفيتامينات والأملاح المعدنية .

الاحتياجات الغذائية اليومية للطفل الرضيع

العمر (شهر)	بروتين (غم/كغم)	الطاقة (سعراً)
أقل من ٣	٢,٤	١٢٠
٣-٦	١,٨	١١٥
٦-٩	١,٦	١١٠
٦-١٢	١,٤	١٠٥

* البروتين من مصدر حيواني كالحليب او البيض، أما إذا كان المصدر نباتياً فيجب زيادة المقدار .

الاحتياجات الغذائية للأطفال

العناصر الغذائية	٣-٥ سنوات	٦-١٢ سنة
الطاقة	١٣٠٠-١٧٠٠	٢١٠٠-٢٥٠٠ سعر / يوم
البروتين	٤٠-٥٠	٦٠-٧٠ غم / يوم
الكالسيوم	١	١ غم / يوم
الحديد	٧-٨	٧-٨ ملجم / يوم

٣- أمراض سوء التغذية

سوء التغذية يعرف بأنه الحالة المرضية الناتجة عن نقص أو زيادة نسبية او مطلقة في واحد او اكثر من العناصر الغذائية. أو هو عجز الجسم عن الحصول على كفايته من المواد الغذائية كلها او بعضها بسبب الفقر او الجهل، أو هو عجز الجسم عن التمثيل والاستفادة من الاغذية المتناولة في بنائه وتجدد نشاطه بسبب المرض، أو الحالة النفسية، او الصحية العامة، أو الخلل في الجهاز الهضمي او سوء اختيار الغذاء، او الطهي السيء، او العادات الغذائية الخاطئة، او نتيجة اسباب فيزيائية مثل عدم قدرة المتقدمين في السن او الاطفال أو المعوقين على جلب الطعام وتحضيره، أو بسبب تعاطي المخدرات والادمان على الكحول او بسبب بعض المعتقدات الدينية التي تمنع الفرد من تناول بعض الأطعمة .

أشكال سوء التغذية ونتائجه

٣-أ-الإفراط في الأكل ويسبب :

١- اضطراب الهضم .

٢- الحموضة .

٣- البدانة .

٤- أمراض القلب والكبد والكلى .

٥- السكري .

٦- ارتفاع ضغط الدم .

٧- تقصير العمر .

٣-ب- نقص الطعام أو عدم جودته ويسبب :

١- الهزال والضعف .

٢- الأنيميا .

٣- ضعف المناعة .

٤- الهبوط العصبي .

٥- الضعف الجنسي .

٦- النزلات الشعبية الدرن . .

أ - الماراسماس Marasmus

الماراسماس هو مرض الجوع الشديد المهلك عند الطفل الصغير ويحدث في السنة الأولى للطفل، حيث يحدث ضعف نمو وفقدان الأنسجة الدهنية والعضلية ونقصان الوزن بنسبة تصل الى ٦٠٪ وتغيرات في الشعر والجلد وتضخم في الكبد، والتهابات معديه ومعويه وامراض الجهاز التنفسي، وبروز العظام .

وللوقاية منه يجب القضاء على المرض والجوع والفقر، والارشاد والتثقيف الغذائي والصحي، وتنظيم النسل والرضاعة الطبيعية .

ب- الكواشيوكور Kwashiorkor

وينتج عن نقص البروتين مع توفر الطاقة، وينتشر بين الأطفال من عمر ٢-٣ سنوات، ويتصف المريض بضعف في النمو، وفقدان العضلات تحت الجلد مع الاحتفاظ بالدهون، ويحدث استسقاء، وانعدام الشهية، وضعف الاحساس، واللامبالاة، وانخفاض في الصوت، وفقدان لون البشرة. ويتساقط الشعر، ويتضخم الكبد، ويحدث فقر دم وجفاف في العين .

وللوقاية منه يجب مكافحة الفقر والجهل والمرض من خلال التثقيف الصحي لتناول غذاء متوازن غني بالعناصر الغذائية جميعها والتركيز على اهمية الرضاعة الطبيعية، وتجنب الاسهالات والامراض المعدية .

جـ- فقر الدم Anemia

ان فقر الدم انواع مختلفة أهمها :

ا - فقر الدم بسبب نقص الحديد Iron Deficiency Anemia .

ويتميز بكريات دم حمراء صغيرة الحجم وشاحبة اللون، ومن اعراضه التهاب اللسان وضمور حليماته وتشقق زوايا الفم والتهابها، وتبدو الأظافر مقعرة ملعقية، وعند الأطفال يلاحظ ظاهرة تناول التراب .

السبب الرئيسي لفقر الدم هو تناقص مخزون الحديد في الجسم بسبب عدم التوازن بين كمية الحديد في الغذاء من جهة وبين متطلبات الجسم من جهة اخرى لأسباب قد تكون فيزيولوجية، ونزيف، وسوء هضم وامتصاص، ونمو سريع، وولاده قبل النضج (خداج) .

وللوقاية من فقر الدم يجب تناول غذاء يوفر مقادير جيدة من الحديد (٥ ملجم / لليوم) وذلك بتناول اللحوم، والبيض، والخضر الورقية ،والاكثار من فيتامين ج الذي يساعد في امتصاص الحديد .

٢- فقر الدم بسبب نقص فيتامين ب ١٢ وحامض الفوليك .

ان نقص فيتامين ب١٢ وحامض الفوليك معاً سيؤثر على تكوين كريات الدم الحمراء بسبب حدوث خلل في صنع الأحماض النووية، وينتج كرات حمراء كبيرة الحجم تحتوي على مقادير غير كافية من الهيموجلوبين .

لذلك يجب تناول اغذية متوازنة غنية بالفيتامينات وخاصة ج الضروري لجعل حامض الفوليك بالشكل الفعال. حيث ان نقص حامض الفوليك او فيتامين ج في الطفولة المبكرة يسبب أنيميا الكريات الضخمة في الطفولة.

٣- فقر الدم الخبيث Pernicious Anemia .

سببه هو افتقار المريض العامل الضروري لامتصاص فيتامين ب١٢ من الأمعاء. ويتميز هذا النوع بأنه مزمن، وكبر حجم خلايا الدم، وضمور النسيج المخاطي في الجهاز الهضمي، وتلف المسارات العصبية .

٤- أنيميا اسهال البلاد الحارة .

ان الاسهال وسوء الامتصاص نتيجة عرقلة مزمنة للامتصاص تؤدي الى نقص فيتامين ب١٢ وحامض الفوليك، ويؤدي الى أنيميا تتميز بأن كريات الدم الحمراء تكون كبيرة الحجم .

د- الإسقربوط Scurvy

ينجم هذا المرض عن نقص فيتامين ج، ومن اعراضه التعب، والاضطرابات النفسية، كما يشكو المريض من تهيج ونزف في الجلد والاغشية المخاطية وتصبح اللثة زرقاء ونازفة مع ألم عضلي مع الم في المفاصل، ويتأخر التئام الجروح وتتضخم الغضاريف وقد يحدث شلل، وقد تظهر علامات فقر الدم .

لذلك ينصح بإعطاء الانسان غذاءً متوازناً غنياً بالحمضيات والخضراوات .

هـ- العشى الليلي

وينتج عن نقص فيتامين أ، ومن اعراضه جفاف ملتحمة العين وتصلبها، وتوقف الغدد الدرقية، وعدم وضوح الرؤية في الظلام، وتقل مقاومة الجسم للأمراض ويتلف العصب البصري، ويجف الجلد؛ ولذلك يجب ان يكون الغذاء غنياً بمصادر فيتامين أ مثل الكبد، والجزر.

و- البوبري

وينتج عن نقص الثيامين، ومن أعراضه الإرهاق الشديد، ضعف في عضلات الأرجل وصعوبة المشي، واضطرابات نفسية واكتئاب، وقد تظهر أنيمياء، وزيادة سرعة ضربات القلب، وينصح بتناول الحبوب غير المقشورة مثل الرز والقمح.

ز- البلاجرا

وينتج عن نقص النياسين، ومن اعراضه ظهور التهابات في الجلد وخاصة الاجزاء المعرضة للشمس، والتهاب القناة الهضمية والاسهال، والتهاب الاعصاب ثم الجنون والوفاة. لذلك يجب الابتعاد عن تناول صنف واحد كالذرة، وتناول غذاء متوازن.

ح- نقص الرايبوفلافين

من أعراض نقص الرايبوفلافين بطء النمو، وتشقق الشفاه، والتهاب زوايا الفم والأنف وتقشرها، وقد تلتهب ملتحمة وقرنية العين. لذلك ينصح بتناول غذاء متوازن، وغلي الحليب بطريقة صحيحة؛ اي عدم الافراط في تسخينه، وحفظ الحليب بعيداً عن الضوء.

ط - الجويتر

ان نقص اليود في الغذاء وعدم كفايته لتكوين الثيروكسين يسبب تضخم الغدة الدرقية. مما يسبب وقف النمو. لذلك يجب ان يتناول الشخص اسبوعياً ولو مرة واحدة السمك أو الاغذية البحرية .

ي- الكساح Rickets

ان نقص كالسيوم وفيتامين د في الغذاء، أو نقص امتصاصها، أو قلة نشاط الغدة الجاردرقية أو عدم التعرض للشمس قد ينتج عنها الكساح عند الأطفال .

لذلك ينصح بتناول الأطفال اغذية غنية بالكالسيوم والفسفور وفيتامين د، وتعرضهم لأشعة الشمس .

٤- علاقة سوء التغذية بفاتلات الشهية

إنّ الاهتمام بشهية الطفل أمر على غاية الأهمية، وبه يقبل الطفل على الطعام. وعند فقدان الشهية لا يقبل الشخص على الطعام. وفقدان الشهية عامل رئيسي لحدوث سوء التغذية؛ لذلك يجب تنويع الاغذية من حيث الاصناف والاشكال والتنسيق والنظافة لتساهم بفتح الشهية، وبالتالي تامين تغذية متوازنة.

ولفقدان الشهية اسباب أهمها : العادات الغذائية الخاطئة، ومعاملة الطفل غير الجيدة وخاصة وقت الطعام، ويجب عدم اجبار الطفل على تناول طعام معين بل تشجيع الأطفال وتعويدهم على نمط غذائي صحيح، والاهتمام بمظهر الطعام وتنويعه ونظافته، كذلك الأمراض التي تصيب الطفل بالاضافة الى العوامل النفسية. ويكون العلاج المثالي بانه عند رفض الطفل الغذاء يرفع الغذاء دون اعطاء الطفل اهتماماً كبيراً، فإذا طلب الطفل غذاء بعد ذلك ايجاب بان عليه الإنتظار للوجبة القادمة، وهكذا يُعوّد الطفل ويطالب أمه بالطعام بالأوقات الاعتيادية وتزول حالة فقدان الشهية .

ومن الأخطاء الشائعة وغير محمودة النتائج الاكثار من اعطاء الاطفال بشكل عام وفي السنة الاولى بشكل خاص شيبس، وسكاكر، واشربة والحلويات التي تباع

للأطفال. ان هذه المواد سهلة الامتصاص وتؤدي الى شعور الطفل بالشبع واعراضه عن المواد الغذائية الأخرى وأهمها الحليب؛ لذلك يحرم الطفل من المواد البروتينية والدهنية والأملاح المعدنية والفيتامنيات اللازمة لنموه نمواً سليماً، وان الافراط في تناول هذه المواد (الحلويات، السكاكر، الشيبس) يؤدي الى فقر دم، وسمنة، واختلال نمو العظام، وتسوس الاسنان .

أهمية الوجبة الغذائية المدرسية المتوازنة وعلاقة ذلك بالنمو والتعلم

ان التغذية المدرسية مهمة تختص بالتخطيط لمشاريع التغذية الطلابية، وبرامجها والاشراف عليها بالتعاون مع الجهات المختصة.

وأهمية الوجبة الغذائية المدرسية المتوازنة هي تحسين الفعاليات التربوية، ورفع مستوى تحصيل الطلبة من خلال تحسين مستواهم الصحي وتوفير فرص افضل لنموهم الجسمي والاجتماعي. وذلك من خلال تقديم وجبة غذائية خفيفة للطلبة في المدارس، والتثقيف الغذائي من خلال المحاضرات وعرض الأفلام المتعلقة بالمعلومات والعادات والاتجاهات الغذائية والوسائل التوضيحية والنشرات والملصقات .

القيمة الغذائية للوجبة

١٥٠غم خبز تعطي ٤٢٠ سعراً .

٢٥غم جبنة تعطي ١٠١ سعراً .

٢٥غم لحمة تعطي ٦٠ سعراً .

٢٠غم حليب تعطي ٧٠ سعراً .

١٠غم سكر تعطي ٤٠ سعراً .

اي ما مجموعه ٦٩١ سعر حراري أي ما يعادل ربع حاجة الجسم يومياً.

٥ - السَمنة والنحافة والحمية وعلاقتها بالتغذية .

السمنة (البدانة) Obesity

تعرف السمنة بانها وجود كمية من الدهون في الجسم تزيد عن المعدل الطبيعي المرتبط بالسن والطول والجنس وتبلغ نسبة هذه الزيادة ٢٠٪ من الوزن المثالي او اكثر .

اسباب السمنة

أولاً : العوامل الخارجية وتشمل الإسراف في تناول الطعام، والخمول والكسل، والعادات الغذائية السيئة مثل كثرة تناول المشروبات الغازية والحلوى والشيبس، والحالة المادية حيث ان السمنة تنتشر في الطبقات الفقيرة في المجتمع المتطور والطبقة الغنية في البلدان النامية .

ثانياً : العوامل الداخلية وتشمل العوامل النفسية، والوراثة، والعوامل العصبية، ونقص هرمون الغدة الدرقية، وزيادة الانسولين .

أضرار البدانة كثيرة منها زيادة نسبة الاصابة بالامراض والكسور وتشوهات القدمين، وارتفاع نسبة الوفاة، وضيق التنفس، وسرعة التعب، وخطورة العمليات الجراحية، وظهور المشكلات النفسية والاجتماعية والاقتصادية .

وللوقاية من البدانة يلزم قوة الإرادة المتمثلة في تجنب تناول الاغذية الزائدة والارشاد الغذائي والصحي، والتمارين الرياضية. كما يمكن عند اللزوم أخذ بعض الأدوية باستشارة الطبيب مثل مدرات البول،و المهدئات، ومواد تسبب فقدان الشهية .

وعند تخفيض الوزن يجب ان يكون التخفيض تدريجياً مع ممارسة الرياضة، والاكثار من الخضار والفواكه، والابتعاد عن الوجبات الرئيسة، وتقليل حجم الوجبات .

النحافة

ان النحافة تتصف بعدم وجود الطبقة الدهنية تحت الجلد وداخل الجسم مع ضمور العضلات وعدم نموها ،ونقصان الوزن عن الوزن المثالي وبنسبة ١٠-١٥٪ .

اسباب النحافة

للنحافة اسباب عديدة اهمها نقص المواد الغذائية، والتمارين الرياضية الشاقة، والنشاط الزائد في الغدة الدرقية، وفقدان الشهية، والأرق، والتدخين، وتعاطي المنبهات،

والخوف،و العصبية الزائدة، وبعض الأمراض كالطفيليات، وسوء الهضم والامتصاص، والحميات الغذائية الشديدة .

وعند علاج النحافة يجب استخدام الاغذية ذات السعرات الحرارية العالية، وتركيز بعض الأغذية مثل اضافة الحليب البودرة،وتوفير الراحة الجسمية والنفسية، ومعالجة الامراض ان وجدت، والامتناع عن التدخين، وزيادة غدد الوجبات، الرياضة الخفيفة والتعرض للهواء، والتغذية المتزنة، والتثقيف الغذائي الصحي .

ويوصى بزيادة ما مقداره ٥٠٠ سعر على الاحتياجات الغذائية اليومية بمعنى ان تكون الزيادة في الوزن بشكل تدريجي .

الحمية وعلاقتها بالتغذية

التغذية فن يتعلق بالتطبيق العملي لأسس علم التغذية لتخطيط واعداد الوجبات الغذائية والتي تتناسب مع حاجات الافراد والجماعات المختلفة في حالات الصحة والمرض .

وبعد تقييم الحالة الغذائية للفرد من قبل اخصائي التغذية يخطط نظام غذائي متكامل للفرد (حمية)، أي يضع حمية لمعالجة الشخص غذائياً، مع شرح معلومات عن شراء الاغذية، وإعدادها وبدائل الاغذية .

وتصنيف الحميات بناءً على مستوى تحوير وتطوير مكوناتها من المغذيات، او تخطيط او صياغة النظم العلاجية للمرضى، حيث يختلف مستوى التحوير في الوجبات الغذائية بناءاً على درجة المرض ومراحله .

وتهدف الحميات الى ما يلي :

١- تصحيح الحالة الغذائية للمريض وبالتالي تحسن صحته .

٢- مغالبة الاعراض التى يشعر بها المريض مثل فقدان الشهية، والغثيان، والقيء، ومنع حصول مضاعفات للمرض .

٣- إراحة العضو المصاب وعدم اجهاده، وتوفير المقومات الغذائية التي تساعده على تجديد خلاياه واستعادة وظائفه الطبيعية والتعجيل بالشفاء .

المراجع

١- أبو حامدة، مروان عبد الحي، ١٩٩٩. هندسة صحة الطفل بين يدي الأم، الطبعة الأولى، عمان .

٢- الجندي، محمد ممتاز، ١٩٦٢. مبادئ التغذية الصحيحة، الطبعة الأولى، مكتبة الانجلو المصرية - القاهرة .

٣- الدراجي، سعاد عبد راضي، ١٩٨٣. صحة الأم والطفل، وزارة التعليم العالي والبحث العلمي، بغداد .

٤- العلي، محي الدين طاولو، ١٩٨٨. العناية بالطفل وتغذيته، الطبعة الأولى، دار ابن كثير، دمشق .

٥- الغوري، فاروق، الطلباني، لامعة، ١٩٨١. تغذية الانسان، وزارة التعليم العالي والبحث العلمي العراق - دار الكتب للطباعة والنشر، الموصل - العراق .

٦- الشامي، آمال السيد ورفيقاتها، ١٩٨٥. التغذية الصحية للإنسان، الدار العربية للنشر والتوزيع، مصر .

٧- رفعت، محمد، ١٩٨٦. اطفالنا ومشاكلهم الصحية، دار البحار، بيروت .

٨- عويضة، علي محمود، ١٩٦٢. الموسوعة الغذائية، عالم الكتب، مصر .

٩- مزاهرة، أيمن سليمان، ٢٠٠٠. تغذية الانسان الفرد والمجتمع، دار الخليج، عمان .

١٠- نوار، ايزيس عازر، ١٩٧٥. الغذاء والتغذية، دار المطبوعات الجديدة، الاسكندرية.

١١- FAO، ١٩٨٢. تنظيم برامج تغذية المجموعات، روما .

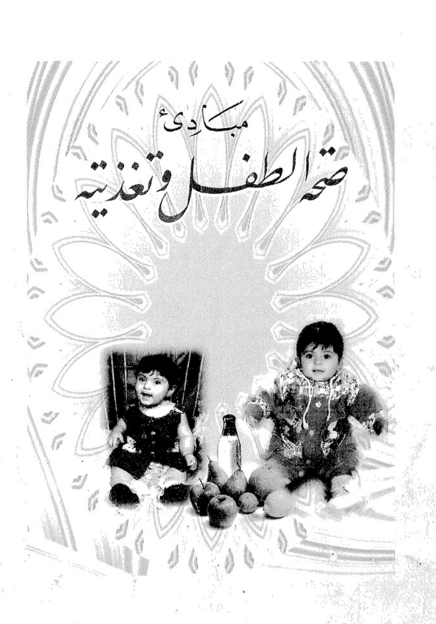
1- ALFORD, B.B., BOGLE, M.L., 1982. Nutrition During the Life Cycle, Prentice-Hall, Inc, Newjersy.

2- BEATON, G.H., 1964. Nutrition A Comprehensive Treatise, Vol.II. Vitamins, Nutrient Requirements, and Food Selection, Academic press, NewYork .

3- Cooper, L.F. et.al. 1987. Nutrition in Health and Disease Montreal, J.B. Lippincott Co..

4- MCLAREN, D.S., 1977. Nutrition in the Community, John Wi

5- WILLIAMS, S.R., 1981. Nutrition and Diet Therapy, The C.V. Mosby Company. Fourth edition. U.S.A.



دار الخليج للنشر والتوزيع

عمّان - شارع السلط - مجمع الفحيص التجاري - ط 1
تلفاكس 4647559 ص.ب 184034 عمّان 11118 الأردن

ISBN 9957-408-00-4 (ردمك)